



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANTAKYA USULÜ ÇİĞ KÖFTE

1 adet kuru soğan
1 demet maydanoz
300 gram yağsız kırmızı et
1 çorba kaşığı dövülmüş biber veya biber salçası
300 gram köftelik bulgur
Kimyon
Ceviz
Tuz
Yarım su bardağı su
300 gram kıyma

Bulguru ayıkladıktan sonra derin bir kaba alıp üzerine sıcak suyu ekleyin ve üzerini kapatıp kabarmasını bekleyin.
Eti mümkünse ahşap bir tokmakla döverek, mümkün değilse öğütücüde çektilererek macun haline getirin.
Soğanı rendeleyin ve biberle birlikte bulgura ilave edin.
Kimyonu ve tuzu da ekleyip elinizle güzelce yoğurun.
Gerekirse biraz su ilave edin ancak çok sulu olmamasına dikkat edin.
Dövdüğünüz eti de bulgura ilave edin ve 1-1,5 saat boyunca iyice yoğurun.
Yeterince yoğurunca çiğ köftelere şekil verip tabağa ortası boş kalacak şekilde dizin.
Bu esnada kıymayı ayrı bir tavada kavurun.
Ardından içine dövülmüş ceviz, karabiber ve tuz ekleyin.
Cevizli kıymayı da çiğ köftelerin ortasındaki boşluğa yerleştirin.
Üzerine kıyılmış maydanoz serpiştirip servis yapın.

