



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ CEVİZLİ ÇİĞ KÖFTE

6 tane haşlanmış patates
1 çay kaşığı tuz, karabiber
3 bardak ince bulgur
2 kaşık biber salçası
2 kaşık domates salçası
1 çay kaşığı pul biber
10 tane yeşil soğan
1 kaşık çemen
1 bardak çekilmiş ceviz
3 kaşık margarin
1 demet maydanoz
1 kaşık tahin

Tuz, karabiber patatesi püre yapın içine salçaları çemeni ve sarımsağı ilave edip karıştırın içine bulguru ilave edip yumuşayınca kadar biraz su katıp yoğurun margarin ve maydanozu soğan ve cevizi ekleyip tekrar yoğurun en son tahini ekleyip karıştırın ve elinizde sıkımlayıp tabağa dizin sıkımlarken elinizi mutlaka suya batırın çünkü çabuk kurur, çemeninizin içinde sarımsak tadı çok yoğunsa sarımsak miktarını azaltın çemen yerine çeşitli baharatlar(yenibahar, tarçın, kişniş, kimyon) ekleyebilirsiniz.