



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇİĞ KÖFTE (ADANA CEYHAN)

- 1/2 kg yağsız koyun eti
- 1 kg köftelik ince bulgur
- 2 adet iri domates (veya 1/2 çorba kaşığı tuzsuz domates salçası)
- 3 demet taze soğan
- 1 demet maydanoz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızıbiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1/2 çay kaşığı yenibahar
- 3 çay kaşığı tuz

Bulgur iyice yıkanır, bir kenarda süzölmeye bırakılır. 3 demet taze soğan ayıklanır ve yeşil kısımlarıyla birlikte ince ince kıyılır. Maydanoz yıkanır, ince ince kıyılır. Domateslerin kabukları soyulur, çekirdekleri çıkarılır, ince ince doğranır. Domates, soğan, maydanoz, karabiber, kırmızıbiber, kimyon, tuz ve yenibahar iyice karıştırılır ve bir kenara bırakılır. Bulgur süzöldükten sonra iyice dövölmüş (etin dövölemediği durumda iki defa çekilmiş kıyma kullanılır) etle karıştırılır, bu şekilde 10 dakika, domatesli karışım katıldıktan sonra ise 3-4 dakika daha birlikte ovularak yoğundur. Bulgur iyice yumuşayınca küçük parçalar alınıp elde sıkılarak köfte biçimi verilir ve tabaklara dikilir. Çoban salatasıyla servis yapılır.

[ML® Çiğ Köfte için tıklayın](#)

