



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KÖFTE (DÖVME ETTEN)

250 gr siğir bonflesi
1/2 gr köfte bulguru (2 su bardağı)
2 - 3 tane acı kırmızı biber
1 kahve kaşığı kimyon
tuz

Biberler köfte yapılmadan bir saat önce ılık suda ıslatılır. Biberlerin sapları ve çekirdekleri ayklanır, bir kaşık bulgurla birlikte havanda iyice ezilir.

Diğer taraftan bonfilenin sinirleri çıkarılır. Et kütüğünde tokmakla dövülerek macun haline getirilir. Döverken et, bıçağın ağzıyla tokmağın altına toplanır ve tokmak arada sırada ıslatılır. Bir taraftan da bulgur, yıkanmadan, biberle birlikte büyükçe bir tepsiye konur. Tuz ve kimyon atılır. Sonra yarım bardak su serpilir ve avuçla sütte sürte 40 dakika kadar yuğrulur.

Yuğrulurken bulgur birleşinceye kadar ara sıra su serpilir. Kıyma ilâve edilir ve on beş dakika daha yuğrulur. Bundan sonra köfte iri ceviz parçaları büyüklüğünde bölünür ve ıslak avuç arasında sıkılarak şekillendirilir.

NOT: Köftenin kıymasını döverken hazırlamak imkânı yoksa kasaptan et makinesinde çekilmiş olarak da alınır.

