



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ÇİĞ KÖFTENİN DOĞUŞU

Et ile bulgurun karıştırılmasının tarihi çok eskidir. Hz. İbrahim devrinin kralı Nemrut'un putlarını kırarak, insanları Allah'ın varlığına inanmaya davet edince Nemrut öfkelenir ve Hz. İbrahim'in ateşe atılmasını emreder. Böylece büyük bir ateş yakmak üzere yöredeki bütün odunlar toplanır. Nemrut evlerde ateş yakmayı yasaklar. Halk, ateş yakmadan nasıl yemek yapılacağını düşünür durur. İşte bu günlerde bir avcı, avladığı ceylanı eve getirerek karısından yemek yapmasını ister. Hanım evde odun bulunmadığını söyler. Çevrede toplanacak tek bir dal odun kalmamıştır. Ancak kadın ailesinin ve çocuklarının aç kalmaması için bir yol bulmak zorundadır. Kadın, ceylanın budundan yağsız et çıkartarak bu eti taş yardımıyla döver. Sonra ezilmiş eti bulgur, biber ve tuzla karıştırarak yoğurur. Bahçesinden topladığı yeşil soğan ve maydanozla karıştırarak sofraya getirir. Böylece et ile bulgurun birbirinin içinde erimesinden doğan o farklı lezzet ortaya çıkar.