



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KÖFTE (ETSİZ)

300 gr köftelik ince bulgur
2 yemek kaşığı salça
1 kaşık da biber salçası
1 orta boy ince kıyılmış kuru soğan
100 gr isot
4 adet soyulmuş domates
3 çay bardağı limon suyu
Kimyon, karabiber
1,5 bağ maydanoz
6 adet yeşil soğan
1 baş ezilmiş sarımsak
Marul yaprakları
Limon

Kuru soğan, salça ve isotun yarısını yarım su bardağı suyla ıslatarak karıştırın. Bulguru ilave ederek bulgurlar yumuşayana kadar domatesleri teker teker ilave ederek yoğurun. Bu işlem yaklaşık 20-30 dk sürecektir. Domatesleri her eklediğinizde iyice ezerek parçalanmasını sağlayınız. Son olarak ince ince kıyılmış olan yeşil soğan, sarımsak, maydanoz ve 1,5 çay bardağı limon suyunu ilave ederek karıştırın. Servis yapın. Yanında salata ve marulla servis edebilirsiniz.

