



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ANTEP İŞİ ÇİĞ KÖFTE

1 kg. çekilmiş koyun eti,
1 diş sarımsak
3 su bardağı bulgur
1 demet maydanoz, tuz, karabiber,
1 kaşık biber ve domates salçası
kırmızı biber ve kimyon.
1 baş soğan,

Köftelik bulgur ıslatılır, daha sonra buna et, doğranmış soğan ve sarımsak, bir kaşık biber, domates salçası, bir miktar tuz, karabiber ve kimyon konularak bulgur iyice yumuşayınca kadar yoğrulur. Daha sonra ince ince doğranmış maydanoz da eklenerek yoğrulur ve sıkılır. Marul veya kıvırcık salata yaprakları ile servis yapılır.