



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ÇİĞ KÖFTE (HATAY)

Parça et  
Yarım kilo köftelik bulgur  
iki baş soğan  
bir bağ maydonoz  
marul  
biber salçası

- 1.Et, taş dibekte, tahta tokmakla iyice dövülür.
- 2.Islatılmış bulgur, ince kıyılmış soğan ve biberle yumuşayınca kadar yoğundur.
- 3.Et, baharatlar ve tuz eklenerek, kıvama gelinceye kadar yoğrulur.
- 4.Daha sonra, avuç içinde lokmalar halinde sıkılır.
- 5.Üzerine maydanoz eklenir.
- 6.Kavrulmuş kıyma ile yendiği gibi, marul yapraklar arasına konarak da yenir.

[ML® Çiğ Köfte için tıklayın](#)

