



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KÖFTE (HATAY)

Hatay Valiliği

Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

300 gr. koyun eti (yağsız sinirsiz, taş üzerinde tokmakla dövülmüş veya et öğütücüsünde çekilip macun haline getirilmiş)

1/2 su bardağı su

1,5 orta su bardağı ince bulgur

1 çorba kaşığı dövülmüş baş biber veya biber salçası

1 soğan

1 tatlı kaşığı kimyon

Maydanoz

Tuz

Bulgur yarım bardak su ile ıslatılır. Yarım saat yumuşaması için bekletilir. Yıkanmış ve ayıklanmış baş biber, soğan, tuz ve kimyonla havanda dövülür veya et öğütücüsünde çekilir. Bulgur biberle beraber çok iyi yoğrulur. Ceviz büyüklüğünde bir parça avuç içinde sıkılır. Dağılmıyorsa sinirleri temizlenmiş et ilave edilir. iyice özdeşleşinceye kadar azar azar su ilavesiyle yoğrulur. Küçük parçalar kopararak ıslatılmış avuç içinde sıkılır ve yuvarlak bir servis tabağının ortasına dizilir. Etrafına daha önce hazırlanmış kıyma kavurması yerleştirilerek üstü maydanozla süslenir ve servise sunulur.

