



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİĞ KÖFTE

300 gr eti soğanı sarmısağı, 150 gr isodu, tuzu, 1 çay kaşığı kimyonu, su alarak buzla 3 dakika yoğur. Yarısını kenara ayır.

4 çay bardağı çiğ köftelik bulguru al yoğur.

Sonra 3 bardak daha al bu arada buz ilave et.

1 bardak daha ilave et, arada buz ilave et.

10 dakika sonra kenara ayırdığımız karışımı ilave ederiz.

Buz katıp yuğurmaya devam ederiz, tuzuna bakılır eksikse ilave edilir.

Kıvama gelince maydanoz yeşil soğan ilave edilir.



Fotoğraf "Doctor" tarafından gönderildi. 20.05.2021