



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ÇİĞ KÖFTE

250 gram bulgur  
200 gram kıyma (yağsız)  
2 adet domates (orta büyüklükte)  
1 kaşık kırmızı biber  
1 demet maydanoz  
2 adet soğan (orta büyüklükte)  
Tuz

En zahmetli iş olduğu için önce domatesleri, halledin. Yani, önce kabuklarını soyup, çekirdeklerini çıkarın ve ince ince kıyın. Sonra maydanozları doğrayın ve bunu tuz ve kırmızı biberle iyice yoğurun. Sonra, bir başka yerde bulgurla, kıymayı yoğurup, iyice yumuşatın. Bundan sonra hepsini beraber, iyice yoğurun. (Lütfen dikkat: bu ünlü yemeğimizde, tüm marifet yoğurma iş-lemlerindedir. Yoğurmada ne kadar başardı olursanız, çiğ köfteniz de o oranda lezzetli olur). Sonra köfteleri yuvarlak veya yassı küçük parçalar halinde bölüp, servis yapm.. Bu aşamada mevsime göre tabağa yeşil soğan, domates gibi garnitürler de ekleyin.

Not: Bazdan çiğ köfteyi iki ayrı yoğurma işlemiyle yaparlar. Bazdan ise soğan, maydanoz, domates vs.yi yoğurduktan sonra bulgur de eti başka bir kapta değil, bu kapta yoğururlar.



Fotoğraf "ayaktakımı" tarafından gönderildi. 26.02.2020