



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EV YAPIMI ÇİĞKÖFTE

Yarım kg ince bulgur
300 gram 4 kez çekilmiş çiğ köftelik kıyma
1 kg soğan
3-4 diş sarmısak
2 çorba kaşığı pulbiber
Yarım çay kaşığı karabiber
Yarım çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı köfte baharatı
1 çorba kaşığı acı biber salçası
4 adet domates
Yarım limon
1 çorba kaşığı sıvıyağ
1 demet maydanoz
1 demet taze soğan
Tuz

İnce kıyılmış soğan, pulbiber, sarmısak, karabiber, kimyon, köfte baharatı, salça, blenderden geçirilmiş 2 adet domates ve suyu sıkılıp kabuğu rendelenmiş limonu harmanlayın. Daha sonra bulgurdan azar azar ilave ederek iyice yoğurun. Kıyma ve blenderden geçirilmiş 2 adet domatesi ekleyin. Bulgur yumuşayana kadar yoğurun. Sıvıyağ, kıyılmış maydanoz, soğan ve tuzu ilave edip, yoğurmaya devam edin. Elinizde küçük küçük sıkın. Yeşillikle birlikte servis yapın.

