



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİĞ KÖFTE

Yarım kilo ince bulgur
2 tatlı kaşığı toz biber
2 adet kuru soğan
3 yemek kaşığı domates salçası
4 yemek kaşığı biber salçası
Yarım yemek kaşığı acı isot
2 diş sarımsak
3 yemek kaşığı sıvı yağ
3 tatlı kaşığı tuz
2 tatlı kaşığı pul biber
1 Demet Maydanoz

Başlangıç olarak çiğ köfteyi evinizde temiz ve hijyenik şekilde hazırlayınız. Herhangi bir tepsi içerisine salça ve bulguru birbirine katarak çok iyi şekilde yoğurunuz. Oluşan karışım yumuşak kıvama ulaştığında içerisine az şekilde su ekleyerek yoğurmayı sürdürün. Ancak suyu fazla koymamaya dikkat edin. Bulgurların suyu çekerek şişmesi istediğiniz lezzeti yakalamanıza engel olabilir.

Yoğurduğunuz bulgur ve salça karışımı tamamiyle salça rengine ulaştığında karışımın içine sıra ile tuz , pul biber, maydanoz, sıvı yağ , isot ve biber salçasını koyarak yoğurmaya devam ediniz. Bulgurların kuruması halinde az miktarda su ekleyebilirsiniz. Çiğ köfte yapımında en önemli konu yoğurmaktır. Yorucu bir eylem olduğundan yavaş yapmanız tavsiye edilir.

