



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİĞ KÖFTE

500 gr. yağsız dana kıyması
Yeni bahar
Karabiber
2 soğan
1 demet maydanoz
1,5 su bardağı köftelik bulgur
Yeşil salata ya da marul
Tuz
Kırmızı biber

Soğanı ince rende ile rendelevin. Bunu tamamen vaasız körpe dana kıymasına katarak halledin. Köftelik bulguru katarak 20 dakika yoğurun. Sonra tuz, kırmızı biber, yeni bahar ve karabiber, çok ince kıyılmış maydanoz katarak yoğurmaya devam edin. Yarım saat tamamlanınca ceviz iriliğinde parçalar kopararak şekil verin. Yeşil salata, yahut marul yaprakları arasında servis yapın.