



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KÖFTE

<https://torku.com.tr>

2 su bardağı Torku Köftelik Bulgur
3 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
1 su bardağı sıcak su
1 tane soğan
4 diş sarımsak
1 çay bardağı zeytinyağı
Yarım çay bardağı nar ekşisi
1 tutam maydanoz
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı istot
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı Pulbiber
1 çay kaşığı karabiber
Süslemek için yeşillik

Bulguru bir kaba alıp sıcak suyu ekleyelim, 15 dk beklettikten sonra robota bütün malzemeleri ekleyip 15 20 dk çektiirelim 5 dakika dinlendikten sonra sıkarak şekil verelim.

