



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ ÇIĞ KÖFTE

8 çay bardağı esmer bulgur  
350 gram ince çekilmiş yağsız kıyma  
2 su bardağı (mümkünse) Urfa isotu  
4 yemek kaşığı salça  
3 adet kuru soğan  
1 demete yakın taze soğan  
1 demet maydanoz  
1 çay bardağı pul biber  
2 tatlı kaşığı kimyon  
1 tatlı kaşığı karabiber  
5 diş sarımsak  
1 çay bardağı sıvı yağ  
Küp buz

Çiğ köfte tepsinine kıymayı, baharatları, ince kıyılmış soğanı, buz parçaları ve ezilmiş sarımsakları koyarak kıvam alana kadar yoğurun.

Daha sonra ortasında bir havuz açılarak bulguru ekleyin ve içe doğru yoğurmaya devam edin.

Yarım saat kadar yoğurma işlemine devam edin.

Ara ara küçük buz parçaları ilave edilir.

Yumuşamaya başlayınca salçayı ekleyin ve tekrar yoğurmaya devam edin.

İnce kıyılmış maydanozu ve yeşil soğanları ekleyin, bu aşamada sıvı yağı da ilave ederek 5 dakika daha yoğurun.

İstenilen kıvama ulaşılmış, bulgur ve et yoğurmanın etkisiyle pişmişse, marul ve limonla süsleyebilir ve ayrıntı ile ikram edebilirsiniz.

