



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇİĞ KÖFTE

2 su bardağı ince bulgur  
1 su bardağı sıcak su  
Yarım su bardağı domates salçası  
1 çay bardağı sıvı yağ  
Yarım limonun suyu  
2 diş sarımsak (isteğe bağlı)  
1 adet kuru soğan  
1 tatlı kaşığı isot (isteğe bağlı)  
Tuz, karabiber, pul biber (isteğe bağlı)  
Yeşillik (maydanoz, taze soğan vb.)  
İnce bulgurun üzerini örtecek kadar sıcak su

İnce bulguru derin bir kaseye alın ve üzerini örtecek kadar sıcak su ekleyip bir süre bekletin. Bulgurun suyu çekmesi ve şişmesi için yaklaşık 20-30 dakika bekletin.

Soğanı ince doğrayın veya rendeleyin. Sarımsakları ezerek rendeleyin veya ince doğrayın.

Şişen bulgurun üzerine domates salçasını, sıvı yağı, limon suyunu, doğranmış soğanı, sarımsakları ve isteğe bağlı olarak baharatları ekleyin.

Malzemeleri güzelce karıştırın. Bulgurun üzerini örtecek kadar sıcak su ekleyin ve yoğurmaya başlayın.

Bulgurun suyu çekilene kadar yoğurmayı sürdürün.

İyice yoğrulmuş olan karışıma yeşillikleri (maydanoz, taze soğan vb.) ekleyin ve tekrar yoğurun.

İsteğe bağlı olarak çiğ köftenize şekil vererek servis yapabilirsiniz. Maydanoz yapraklarıyla süsleyerek servis edebilirsiniz.

