



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KÖFTE

2 su bardağı ince bulgur
1 Demet maydanoz
250 gr. Yağsız koyun kıyması
1 Tatlı kaşığı kimyon
2 Orta boy domates
1 çay kaşığı kırmızı biber
1 Orta boy soğan
1 Tatlı kaşığı tuz
6 taze soğan

Bulguru genişçe bir tepsiye koyup 1/2 su bardağı su ilavesi ile 10 dakika ıslatınız. Taze soğan ve maydanozu incecik kıyıp, domatesin kabuğunu soyarak fındık büyüklüğünde doğrayınız.

Kuru soğanı incecik kıyınız, tuzla birlikte bulgura ilave edip, ıslak elle yoğurunuz. Bulgur kuru ise arasına elinizi ıslatarak bulguru yumuşatıp, özleştiriniz. Kimyon, biber ve kıymayı bulgura ilave edip beş on dakika daha yoğurunuz.

Domatesin hepsini soğan ve maydanozun yarısını katıp karıştırınız. Yarım yumurta büyüklüğünde parçalar alıp, avuç içinde şekil vererek servis tabağına diziniz. Üzerine kıyılmış taze soğan ve maydanoz serpiniz.