



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇİĞ KÖFTE

1 kg ince bulgur  
250 gr tamamen yağsız kıyma  
2 baş kuru soğan  
2 çorba kaşığı biber salçası  
1 demet maydanoz  
Tuz, su

İnce bulgur 2 su bardağı suyla karıştırılır. 10 dakika bekledikten sonra ince kıyılmış soğan katılır, karıştırılır. Daha sonra kıyma, tuz ve salça katılır. Arada bir eller ıslatılarak en az yarım saat yoğrulur. En son kıyılmış maydanoz katılır. Köfte harcından ceviz kadar parçalar alınır, avuç içinde sıkılarak şekil verilir. Marul yaprakları eşliğinde servise sunulur.

Not: Lavaş içine dürüm de yapılabilir.

