



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KÖFTE

1/2 kg. yağsız koyun but eti
1 kg. ince köftelik bulgur
1/2 kg. yeşil soğan
1 demet maydanoz
2 adet sert domates veya 1 kaşık domates salçası
tuz
karabiber
acı kırmızı biber

Eti döverek macun haline getirin. Dövme esnasında beyaz sinirlerini ayıklayın. Bulguru ayıklayıp yıkayıp süzölmek üzere süzgece koyun. Soğanları ayıklayıp yıkayıp ince ince kıyın. Domatesi çok küçük karelere kesip soğana katın, arzu ederseniz ince kıyılmış yeşil biber de koyabilirsiniz. Soğanları bütün bu malzemelerle ve tuzla bir iki ovup bir kenara bırakın. Eti ve bulguru geniş bir tepsiye koyup 10 dakika bulguru ve eti birbirine sürerek ovup macun haline getirin. Bu işlemi yaparken elinizi ara sıra soğuk suya batırıp ovun. En son kırmızı biber, karabiber, kimyon, tuzu koyup bir kere de bunlarla ovun. En sonra soğan karışımını koyup hepsini iyice ovup macun haline getirin. Sonra karışımdan küçük parçalar alıp avucunuzla hafif sıkıp servis tabağına dizin. Üzerlerini maydanoz ve marul yapraklarıyla süsleyip hemen servis yapın.