



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KÖFTE

300 gr. kara et (çiğ köftelik koyun kıyması)

5 adet taze soğan

Tuz

1 havuç

Pul biber

500 gr. ince bulgur

1 soğan

1 demet maydanoz

1 tatlı kaşığı kara biber

5 çorba kaşığı domates salçası

Bulgura çok ince kıyılmış soğan, tuz, pul biber, salça, biber konup karıştırılır. Kıyma ve su ilave edip yoğrulur. Suyu azar azar gerektiği zamanlarda alınır. Çiğ köfte macun gibi oluncaya kadar yoğrulmalıdır. İyice yoğrulduktan sonra çok ince kıyılmış maydanoz ve taze soğan ilave edip karıştırılır. Küçük parçalara bölünüp elle şekil verilir. Marul döşenmiş servis tabağına dizilir.