



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KÖFTE

250 gr. tamamen yağsız, 2-3 kere çekilmiş; koyun kıyması

1 Su bardağı ince bulgur

2 Çay kaşığı acı biber

1 Demet ince kıyılmış maydanoz

1 Demet ince kıyılmış taze soğan

1/2 Limon suyu

Karabiber

Tuz

1/2 Çorba kaşığı salça

1 Küçük tepsi içinde, yağsız, 2-3 kere makina-da çekilmiş kıymayı ince bulgurla arada eli su ile ıslatarak ve bulgur yumuşayana kadar yoğurunuz.

2 Hamur haline gelince, tuz, acı biber, salça, ince kıyılmış maydanoz, limon suyu ve taze soğanı, ilâve ederek tekrar 5-10 dakika yoğurunuz.

3 Yenebilecek kıvama gelince el ile köfteler yapınız.

4 Marul yaprakları serilmiş servis tabağına diziniz, maydanoz ile süsleyiniz.
