



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇİĞ KÖFTE

Soğan 1 küçük boy  
Sarımsak 4-5 diş  
Tuz 1+1/2 tatlı kaşığı  
Maydanoz 1/2 demet  
Yeşil soğan 7 küçük boy  
Domates 3 orta boy  
Duru Çiğ köftelik Bulgur 2 su bardağı  
Acı pulbiber yada isot 2 yemek kaşığı  
Karabiber 1+1/2 tatlı kaşığı  
Kimyon 1+1/2 tatlı kaşığı  
Acı biber Salçası 2 yemek kaşığı  
Kıyma (yağsız, 2 kere çekilmiş) 1+1/2 su bardağı  
Limon suyu 1 yemek kaşığı  
Zeytinyağı 3 yemek kaşığı

Soğan ve sarımsak soyulur,yıkanır.Soğan rendelenir,sarımsaklar ise 1/2 tatlı kaşığı tuz ile dövülür.Diğer sebzelere yıkanır ve ayıklanır.Maydanoz ve yeşil soğanlar ince kıyılır.Domatesler ince rendelenir ve süzgeçten geçirilerek çekirdekleri ayrılır. Bir tepsiye bulgur, rendelenmiş soğan, pulbiber, karabiber, kimyon, biber salçası konur ve soğanlar bulgurun içinde tamamen kayboluncaya kadar yoğrulur.Kıyma ilave edilerek tekrar yoğrulur.Arasıra domates suyundan biraz dökülerek, bulgur et içinde iyice ezilinceye ve bütün malzeme birbirini tutuncaya kadar yoğrulmaya devam edilir.(domates suyu bitince, gerekirse ele su alınarak yoğrulur). Sarımsak kalan 1 tatlı kaşığı tuz katılarak biraz yoğrulur. Maydanoz yeşil soğan ve limon suyu ilave edilerek karıştırılır. Daha sonra zeytinyağı eklenir ve bir defa karıştırılarak sıkılır. Beklemeden(bulgur şişmeden)boş yeşillik ve ezme salata ile servis yapılır.(K.K.Gürsoy)

NOT: Güney Doğu Anadolu Bölgesi yemeklerindendir.Ancak günümüzde her yörede yapılmaktadır.Arzuva göre acıbiber miktarı artırılabilir.

