



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ÇİĞ KÖFTE

700 gr köftelik ince bulgur
350 gr kıyma
2 yemek kaşığı salça varsa 1 kaşıkta biber salçası
1 orta boy ince kıyılmış kuru soğan
100 gr isot
4 adet soyulmuş domates
3 çay bardağı limon suyu
kimyon, karabiber ve köfte otu karışımı baharat
1.5 bağ ince ince kıyılmış maydanoz
6 adet ince kıyılmış yeşil soğan
1 baş ezilmiş sarımsak

Kuru soğan, salça ve isotun yansını yarım su bardağı su ile ıslatarak karıştırın. Bulguru ilave ederek bulgurlar yumuşayana kadar domatesleri teker teker ekleyerek yoğurun. Bu işlem yaklaşık 20-30 dk sürecektir. Domatesleri her eklediğinizde iyice ezerek parçalanmasını sağlayın. Kıymayı ve kalan isotu 1/2 (yarım) su bardağı su ve 1,5 çay bardağı limonla ayrı bir yerde yoğurun ve bulgurla birleştirin. 1 yemek kaşığı karışık baharat (kimyon, karabiber, köfte otu) eklenerek yaklaşık 20-25 dk yoğurun. Son olarak ince ince kıyılmış olan yeşil soğan, sarımsak, maydanoz ve 1,5 çay bardağı limon suyu ilave ederek karıştırın ve servis yapın. Yanında salata ve marulla servis edebilirsiniz.
