



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇİĞ KÖFTE

1 kg. çiğ köftelik dana kıyması  
2 kilo çiğ köftelik bulgur  
200 gr. kırmızı biber  
2 baş soğan  
3 baş maydanoz  
200 gr. taze soğan  
yeteri kadar biber salçası  
yeteri kadar domates yoksa salça  
tuz  
karabiber  
yenibahar  
3 adet marul ya da kıvırcık salata

2 baş soğanı çok ince doğrayın, aynı şekilde maydanozu, taze soğanları ve domatesleri de çok ince doğrayın, bunları yoğura yoğura ete yedin. Ardından bulguru azar azar katarak yoğurmaya devam edin, su katmadan sürekli ovuştururcasına yoğurarak malzemeyi birbirine yedin. Marul dışında bütün malzemeyi de kattıktan sonra arada su yada domates suyu katarak kıvamını buluncaya kadar 1-1,5 saat yoğurduktan sonra köfte biçimi verip marul yapraklarıyla süslü tabaklara koyup servis yapın.