



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ÇİĞ KÖFTE

1 iri soğanı çok ince doğrayın, tuz katın, 2 dakika kadar ovun, sonra 2 bardağa yakın köftelik bulguru azar azar katın ve 15 dakika yoğurun. 250 gram kadar yağsız ve kemiksiz koyun kıyması, kırmızı biber, kimyon ve karabiber katın. Azar azar yarım fincan su katarak iyice yoğurup halledin. Ceviz iriliğinde şekil verin. Kızılmış maydanoza bulayarak yahut yeşil salata veya marul yaprakları arasında servis yapın.
