



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİĞ KÖFTE

300 gram ince siyah bulgur
1 adet soğan
8 diş sarmısak
2 çorba kaşığı biber salçası
1 çorba kaşığı domates salçası
1 kahve fincan pulbiber
Tuz
Kimyon
Karabiber
Köfte baharatı
2 adet domates
Yarım kg çiğ köftelik kıyma
Bir demet maydanoz
8 adet taze soğan
Yarım kahve fincanı sıvıyağ

Oval derin tepsiye bulguru alıp, salça, tuz ve diğer baharatlarla yoğurun. Çok ince kıyılmış soğan ve sarmısağı da ekleyip, yoğurmaya devam edin. Rendelenmiş domatesi ekleyip, yarım saat daha yoğurun. Kıymayı üçe bölerek, 15'er dakikalık aralarla köfte hamurunu yoğurdukça ilave edin. Son olarak taze soğan ve ince kıyılmış maydanozu da ekleyip, sıvıyağ ile beraber karıştırın. Elinizle köfte hamurundan parçalar koparıp, sıkarak servis tabağına koyun. Yeşillikle servis yapın.