



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİĞ KÖFTE

200 gram yağsız kıyma
1 su bardağı ince bulgur
1 tatlı kaşığı tarçın, kişniş
2 çorba kaşığı biber salçası
2 çorba kaşığı domates salçası
5 dal maydanoz
Tuz, karabiber, acı pul biber
4 çorba kaşığı zeytinyağı

İnce bulguru bir kâbın içine alıp üzerine salçaları ekleyin, yoğurun. Baharatları koyup, içine haşlanmış patatesi sıcakken ilave edin ki bulgurda biraz pişsin. Yoğurmaya devam edin. İstenirse içine ceviz kıyılmış maydanoz, bir miktar yağ ile güzelce macun kıvamında bir harç elde edin ve şekil verip elinizle sıkın. Yanında turp, yeşilliklerle ve limonla servis tabağına dizin.