



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞANLIURFA USULÜ ÇİĞKÖFTE

250 gr yağsız dana eti (tranç)
400 gr ince çiğ köftelik bulgur
2 yemek kaşığı acı biber salçası (tepeleme)
1 yemek kaşığı domates salçası (tepeleme)
150 gr isot
2 baş soğan (orta büyüklükte)
5 diş sarımsak
Yarım demet taze nane
Yarım demet maydanoz
1 baş yeşil soğan (sadece yeşil kısmı)
2 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı yenibahar
1 tatlı kaşığı kara reyhan
1/2 tatlı kaşığı tarçın
1/2 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz

Kuru soğanlar ve sarımsaklar minik minik doğranır (asla robatta çekmeyin veya rendelemeyin soğan suyu çiğ köftenin tadını bozar) İçine biber salçası ve domates salçası, baharatlar ve et katılır ve iyice karışana dek yoğrulur.

Daha sonra hazırlamış olduğunuz karışıma bulgur katılır ve yoğrılmaya başlanır. Bulgur iyice yumuşayıncaya dek yoğurmaya devam edin arada bir az miktarda su verin.

(Tüm yoğurma işlemi boyunca kullanacağınız su miktarı 2 çay bardağını geçmesin) Bulgur macun kıvamına geldiğinde doğramış olduğunuz maydanoz, nane ve yeşil soğanı katıp son kez az miktarda su verip yaklaşık 3 dk kadar yoğurun. Çiğ köfteniz hazırdır.