



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞKÖFTE (ŞANLIURFA)

Şanlıurfa Büyükşehir Belediyesi

500 gr dövülmüş kara et
6 çay bardağı köftelik ince bulgur
3 çay bardağı kuru isot (pul biber)
1 adet orta boy kuru soğan
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı tarçın
1 demet maydanoz
5-6 tane yeşil soğan
Mevsiminde 4 tane taze sarımsak
1 tatlı kaşığı domates salçası (arzuya bağlıdır)
½ çay kaşığı karabiber (arzuya bağlıdır)

Pul biber önceden bir kâsede ıslatılarak mümkünse buzdolabında bekletilir. Dövlerek macun haline getirilmiş ve çındır denilen sinirleri ayıklanmış olan et, pul biber, ince kıyılmış kuru soğan, sarımsak, tuz, tarçın, köfte leğeninde iyice karıştırılıp yarısı buzluğa konur. Etin leğende kalan diğer yarısına bulgur yavaş yavaş karıştırılarak buzla yoğrulmaya başlanır. Bulgurlar azıcık yumuşayınca etin bekletilen kısmı katılarak yoğrulmaya devam edilir.

