



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KÖFTE (URFA)

yarım kilo çiğ köftelik bulgur
2 büyük kuru soğan
yarım çay bardağı zeytinyağı
5 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı acı biber salçası
2 yemek kaşığı isot
1 çay kaşığı kimyon
7 diş sarımsak
yarım kilo çiğ köftelik kıyma (3-4 kere çekilmiş)
1 demet maydanoz
yarım demet yeşil soğan
1 demet taze nane
1 demet kıvırcık salata
1 çay bardağı su

Robotta çekilen kuru soğanlar, bulgur ve zeytinyağı 10 dakika yoğrulur. Daha sonra sırasıyla domates salçası, biber salçası ve is ot ilave edilir. Kıyma da ilave edilip yoğrulmaya başlanır. Yoğurma sırasında kimyon, rendelenmiş sarımsak, ince kıyılmış maydanoz ve en son olarak yeşil soğan da ilave edilir. 20 dakika daha yoğrulurken su da yavaş yavaş ilave edilir. 10 dakika dinlendirilir. Ceviz büyüklüğünde parçalar ıslak elle alınıp avuç içinde bir kere sıkılıp şekil verilir. Nane ve kıvırcık yaprak eşliğinde servis edilir.

[ML® Kaşık Salatası için tıklayın](#)

