



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ÇİĞKÖFTE (ŞANLIURFA)

300 gr eti, soğanı, sarmısağı, 150 gr isodu, tuzu, 1 çay kaşığı kimyonu su alarak buzla 3 dk yoğur, yarısını kenara ayır.

4 çay bardağı çiğköftelik bulguru al yoğur, sonra 3 bardak daha al bu arada buz ilave et, sonra 1 bardak daha ilave et, arada buz ilave et.

10 dk sonra kenara ayırdığımız karışımı ilave ederiz, buz katıp yuğurmaya devam ederiz.

Tuzuna bakılır eksikse ilave edilir.

Kivama gelince maydanoz yeşil soğan ilave edilir.

---