



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DIYET ÇİĞKÖFTE

1,5 su bardağı ince bulgur  
3 adet haşlanmış patates  
2-3 dal yeşil soğan  
Maydonoz  
Taze nane  
Dereotu  
İsot biber  
4 yemek kaşığı salça  
Sosu için:  
Zeytinyağı  
Küp doğranmış soğan  
Biber ya da domates salçası  
Kuru fesleğen  
Kimyon  
Karabiber  
Tuz

İlk önce patatesler haşlanır.

Bulgur bir kaba dökülür ve üzerini geçecek kadar sıcak su konur ve üzeri kapatılıp demlenmeye bırakılır.

5-10 dk. sonra sosumuz için sıvı yağımız tavaya alınır, küp doğranmış soğan eklenir ve ölene kadar kavrulur.

4.3-4 kaşık salça eklenir ve baharatlarımızda konulduktan sonra, kısık ateşte bir süre pişmeye bırakılır.

5.Haşlanmış patatesler, soyulduktan sonra bulgura eklenir ve ezilerek yoğurulur.

Sosumuzu da ekleyerek iyice yoğurulur. En son, yeşillikler de eklenerek biraz daha karıştırılır.

Elimizle şekil verilip servis tabağımıza, limonlarla birlikte servis yapılır.

