



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ ÇİĞ KÖFTE (MALATYA)

Malatya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Etl      köfte için 400 gr.     köftelik bulgur, 300 gr. yağsız ince çekilmiş dana kıyma, birer ka ık domates ve biber salçası, bir ba  soğan, bir demet maydanoz, 100 gr. yeşil soğan, 3-4 di  sarımsak, yeteri kadar tuz, biber ve baharat gereklidir.

Tepsiye bulgur konulur. İnce kıyılmış soğan, salça ve baharat eklenerek yo rulmaya ba lanır. Bulgur birbirini tuttu unda kıyma eklenir ve tekrar yo rulmaya devam edilir. Kıvamını aldığında d v lm   sarımsak eklenir.     köftenin iyice yumu adı ı anlaşılınca yeşil soğan ve maydanozu da eklenir. Birkaç dakika da bunlarla yo rulur. Yo urma işlemi bittiğinde küçük parçalar halinde avu ta hafif sıkılarak servis tabağına alınır. Yanına marul konularak servis yapılır.

[ML      Köfte için tıklayın](#)

