



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

Sema Saydam

- 2 su bardağı köftelik esmer bulgur
- 1 adet büyük boy rendelenmiş soğan
- 2 diş rendelenmiş sarımsak
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı biber salçası
- 3 yemek kaşığı isot
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı limon tozu
- 2 çorba kaşığı ketçap

Derin bir kaba bulgur, tuz, limon tozu koyulup üzeri 2 cm geçecek kadar sıcak su koyulur ve soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra diğer tüm malzemeler ilave edilip iyice yoğrulur.

