



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

<https://gurmekibris.com>

4 su bardağı ince bulgur
2 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
3 yemek kaşığı domates salçası
4 yemek kaşığı biber salçası
3 yemek kaşığı sıvı yağ
3 tatlı kaşığı tuz
2 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı toz biber
1,5 yemek kaşığı isot
Taze soğan
Maydanoz

Bulguru, domates ve biber salçalarını ve baharatları, geniş bir yoğurma kabına alalım.

Soğanı ve sarımsağı rendeleyip veya robottan geçirip püre haline getirelim.

Soğanı ve sarımsak püresini de yoğurma kabındaki diğer çiğ köfte malzemelerinin üzerine ilave edelim.

Üzerlerine 2 yemek kaşığı sıvı yağı da dökelim ve çiğ köfteyi yoğurmaya başlayalım.

Bulgur diğer tüm malzemelerle bir bütün haline gelene kadar yoğuralım.

Sonra yoğurduğumuz çiğ köftenin üzerine azıcık su döküp (elimizi ıslatarak da yapabiliriz), çiğ köfte kıvamını ve rengini alana kadar yoğuralım. (kurudukça az su dökelim)

Çiğ köftenin yumuşadığını elimizle hissettikten sonra ağızımıza götürüp tadına bakalım.

Damak zevkimize göre tadını ayarlayalım.

En son olarak maydanozu ve taze soğanı çiğ köfteye ilave edelim ve birlikte son bir kez daha yoğuralım.

Yoğurma işlemi bitince, elimizle parçalar koparalım ve sıkarak çiğ köfteye şekil verelim.

Yeşillikler ve limon dilimleriyle süsleyerek servis tabağına alıp servis edebiliriz.

