



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

1 su bardağı köftelik bulgur
1 yemek kaşığı domates salçası
1 küçük boy soğan ince rendelenmiş
2 diş sarımsak ince rendelenmiş
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı biber salçası
1,5 yemek kaşığı nar ekşisi
1,5 çay kaşığı tuzot (arzuya göre)
Tuz, karabiber, kimyon
4-5 yemek kaşığı sıcak su
Servis için:
Domates, marul, limon, maydanoz

Bulguru derin bir kâbin içine koyun. İçine salçaları, nar ekşisini, soğan sarımsak rendesini, yağı ve baharatları koyun. Ovmaya başlayın. Karışımı ovarken kuru hissettikçe elinize biraz sıcak su koyup ovmaya devam edin. 20-25 dakika ovmanız gerekecek. Tadına baktığınızda bulgurun yumuşamış olduğunu hissettiğinizde parçalar alarak çiğ köfte şekli verin. Marul v.s. ile servis yapın.

