



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

500 g ince bulgur
3 yemek kaşığı domates salçası
4 yemek kaşığı biber salçası
2 kuru soğan
2 diş sarımsak
3 yemek kaşığı sıvı yağ
3 tatlı kaşığı tuz
2 tatlı kaşığı pul biber
2 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1 tatlı kaşığı acı isot baharatı
1 demet maydanoz

Çiğköfte hazırlamak için özel olarak satılan çiğköfte tepsisinin içine bulguru ve salçaları ilave ederek güzelce yoğurun. Yumuşak bir kıvama geldikten sonra azar azar su ilave ederek yoğurma işlemine devam edin. Bulgur içerisine çok fazla su koyduğunuz da bulgurlar şişerek istediğiniz tadı vermeyecektir buna dikkat etmelisiniz.

Bulgurlar salça rengine döndükten sonra tuzu, baharatını ilave ederek yoğurmaya devam edin.

Bulgur hala kuru ise kontrollü olarak biraz su ilave ederek yumuşatabilirsiniz. Yoğurma işlemi sizi yoracağından yavaş bir şekilde yapmanız daha sağlıklı olacaktır.

Bulgurlar iyice yumuşadıktan sonra içine ince doğranmış maydanozu, ince doğranıp tuzla iyice ovduğunuz soğanları ekleyin. Soğanlar karışımın içinde iyice kaybolana kadar yoğurun.

Çiğ köfteyi avucunuzun içinde sıkarak servis tabağına alın.

Not: Soğanları mutfak robotu veya blender ile doğramayın. İnce uçlu bir bıçak ile tahta üzerinde çok rahat bir şekilde ince ince doğrayabilirsiniz. Soğanın suyu çiğ köfteye acı bir tat vereceği için el ile kestiğinizde soğanların suyu çok fazla çıkmayacaktır.

