



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

Yarım kilo ince bulgur
2 tatlı kaşığı toz biber
2 adet kuru soğan
3 yemek kaşığı domates salçası
4 yemek kaşığı biber salçası
Yarım yemek kaşığı acı isot
2 diş sarımsak
3 yemek kaşığı sıvı yağ
3 tatlı kaşığı tuz
2 tatlı kaşığı pul biber
1 Demet Maydanoz

Yoğurduğunuz bulgur ve salça karışımı tamamiyle salça rengine ulaştığında karışımın içine sıra ile tuz, pul biber, maydanoz, sıvı yağ, isot ve biber salçasını koyarak yoğurmaya devam ediniz. Bulgurların kurumaması halinde az miktarda su ekleyebilirsiniz. Çiğ köfte yapımında en önemli konu yoğurmaktır. Yorucu bir eylem olduğundan yavaş yapmanız tavsiye edilir.

Hazırlamış olduğunuz çiğ köfte karışımına dilediğiniz şekilleri verdikten sonra kıvrırcık marul ve limon ile servis edebilirsiniz.

Not: Çiğ köftenizi yaparken soğan suyu karışıma acı tat vereceğinden dilediğiniz lezzeti tutturmanıza engel olabilir. Çiğ köfte soğanlar gözle görülmediğinde hazır olmuş olacak.

