



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

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

Öncelikle evde varsa çiğ köfte tepsinin içine bulgur ve salçayı koyarak yoğurun. Yumuşak bir kıvam aldıktan sonra yavaş yavaş su ekleyin. Bulgur ve salça iyice birbirini aldıktan sonra tuzu, pul biberi, ince ince kıydığınız maydanozu, Rendelenmiş ve suyu sıkılmış soğanı, sıvı yağı, isotu ve biber salçasını sırasıyla ekleyip yoğurmaya devam edin. Eğer çok kuru gelirse biraz daha su eleyebilirsiniz. Çiğ köfteleri şekillendirdikten sonra kıvırcık ve limon ile servis edebilirsiniz.

