



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

4,5 su bardağı köftelik ince bulgur
2 su bardağı sıcak su
3 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı pul biber
2 yemek kaşığı isot
2 yemek kaşığı kırmızı toz biber
3 diş sarımsak
1 çay bardağı sıvı yağ veya zeytinyağı
Yarım çay bardağı nar ekşisi
2 yemek kaşığı sumak
1,5 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı karabiber
2 kuru soğan
1 tatlı kaşığı tuz
Yoğururken, birkaç kalıp buz
1 domates rendesi

Bulgurun üzerine 2 su bardağı sıcak su ekleyip 5-10 dakika kadar bekletin. Soğanı ve sarımsağı rendeleyin, suyunu sıkın ve bulgurun üzerine ekleyin. Daha sonra tüm malzemeleri ekleyin ve yoğurmaya başlayın. Yoğurma esnasında birkaç kalıp buz ve domates rendesi ilave ederek bu şekilde yoğurmaya devam edin. Tüm malzemeler bütünleşip yumuşak bir kıvam elde edene kadar yoğurun.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 03.11.2023