



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

Yarım kilo Esmer ince bulgur  
2 adet soğan  
3 yemek kaşığı domates salçası  
3 yemek kaşığı biber salçası  
4 adet yeşil soğan  
Yarım demet maydanoz  
1 su bardağı zeytinyağı  
200 yemek kaşığı nar ekşisi  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı kimyon  
Bir buçuk yemek kaşığı pul biber  
2 yemek kaşığı isot  
1 tatlı kaşığı toz biber  
1 tatlı kaşığı nane

İlk önce ince bulgurumuzu, doğranmış soğanla iyice yumuşayana kadar yoğuralım.  
Yoğurma kabına aldığımız salça ve yağı birbirine karıştırıp bulgurumuzun içine katalım.  
Bu şekilde yoğurmaya devam edelim.  
Bu malzemeler birbirine iyice geçtikten sonra nar ekşisi ve baharatları ekleyerek yoğurma işlemine devam edelim.  
En son yeşillikler de eklediğimiz bu harcı daha fazla öldürmeden, yoğurup servis tabaklarına dizerek sunuma hazır hale getirelim.

