



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

- 1,5 su bardağı çiğ köftelik esmer bulgur
- 1 su bardağı sıcak su
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı isot
- 1 adet küçük boy soğan
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 3 yemek kaşığı nar ekşisi
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 limonun suyu

Derince bir kaba çiğ köftelik bulguru alın ve üzerine sıcak suyu gezdirin.

Bulgur suyunu çekip yumuşayana kadar yaklaşık 15 dakika bekletin.

Bulgur yumuşadıktan sonra içine tuz, isot ve soğan ekleyip iyice yoğurun.

Bulgura tuz, isot ve soğan ekleyerek yoğurun

Domates salçası, biber salçası, yoğurt, nar ekşisi, zeytinyağı ve limon suyunu da ekleyip yoğurmaya devam edin.

Çiğ köfteyi yarım saat kadar yoğurun

Çiğ köfteyi dilediğiniz şekli verip servis edin.

Not: Çiğ köfteyi yoğururken ellerinizi ıslatmanız, köftenin daha kolay şekillenmesini sağlayacaktır. Çiğ köfteyi yerken yanında turşu, lahana turşusu, domates ve salatalık gibi sebzelerle servis edebilirsiniz.

