



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

1 kilo ince bulgur
8 diş sarımsak
1 adet kuru soğan
Karabiber
Kırmızı biber
isot
Tuz
Salça
Sıvıyağ
Maydanoz

Bulgur ılık su ile ıslatılır. Bir süre beklenir. İçine rendelenmiş soğan ve sarımsak, sıvıyağ, tuz, salça eklenip iyice yoğrulur. Kuru ise azar azar su eklenip tekrar yoğrulur, iyice yoğurduktan sonra içine baharatlar ilave edilir. Tekrar yoğrulur. En son maydanoz ekleyip, yoğurup sıkılır.

[ML® Çiğ Köfte için tıklayın](#)



Fotoğraf "İsmet Atabay" tarafından gönderildi. 14.03.2018