



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

Malzemeler:

2 su bardağı ince bulgur
1 adet soğan
4 diş iri sarımsak
1 yemek kaşığı isot
1 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı karabiber
Yarım demet maydanoz
1 tatlı kaşığı pul biber
Yarım adet limon
2 çorba kaşığı sıvı yağ
1 demet kıvırcık salata
1.5 su bardağı su

Hazırlanışı:

Derin bir kapta bulguru iyice kaynatın. 1,5 bardak suyu üzerine dökün. 1 saat bekletin. Soğan ve sarımsağı ince ince doğradıktan sonra bulgura ekleyin. İyice yoğurun, Daha sonra diğer malzemeleri ilave ederek tekrar yoğurun. Avucunuzla arzu ettiğiniz şekli verip, servis tabağına dizin. Salata ve limon dilimleri ile süsleyerek servise sunun.

[ML® Çiğ Köfte için tıklayın](#)