



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

2 su bardağı ince bulgur
1 adet kuru soğan
2 adet sarımsak
1 adet limon
1 çorba kaşığı acı biber salçası
Yarım demet maydanoz
2 adet domates
6 çorba kaşığı zeytinyağı
Kimyon, kişniş, karabiber, tuz, kırmızı biber
1 adet haşlanmış patates

İnce kıyılmış soğan, pulbiber, sarımsak, karabiber, kimyon, köfte baharatı, salça, blenderden geçirilmiş 2 adet domates ve suyu sıkılıp kabuğu rendelenmiş limonu harmanlayın. Daha sonra bulgurdan azar azar ilave ederek iyice yoğurun. Haşlanmış patatesi de bu karışıma yedirin. Üzerine blenderden geçirilmiş 2 adet domatesi ekleyin. Bulgur yumuşayana kadar yoğurun. Sıvıyağ, kıyılmış maydanoz, soğan ve tuzu ilave edip yoğurmaya devam edin. Elinizde küçük küçük sıkın. Yeşillikle birlikte servis yapın.

