



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY ÇİĞ KÖFTE

Elif Korkmazel

700 gr köftelik ince bulgur
350 gr kıyma
2 yemek kaşığı salça
1 yemek kaşığı biber salçası
1 orta boy kuru soğan
100 gr isot
4 adet soyulmuş domates
3 çay bardağı limon suyu
Kimyon, karabiber
1,5 bağmaydanoz
6 adet yeşil soğan
1 baş ezilmiş sarımsak

Kuru soğan, salça ve isotun yarısını yarım su bardağı su ile ıslatarak karıştırın. Bulguru ilave ederek, bulgurlar yumuşayana kadar domatesleri teker teker ekleyerek yoğurun. Bu işlem yaklaşık 20-30 dk sürüyor. Domatesleri her eklediğinizde iyice ezerek parçalanmasını sağlayın. Kıymayı ve kalan isotu 1/2 (yarım) su bardağı su ve 1,5 çay bardağı limon ile ayrı bir yerde yoğurun ve bulgurla birleştirin. 1 yemek kaşığı karışık baharat (kimyon, karabiber, köfte otu) ilave edip yaklaşık 20-25 dk yoğurun. Son olarak ince ince kıyılmış olan yeşil soğan, sarımsak, maydanoz ve 1,5 çay bardağı limon suyunu karışıma katıp tekrar harmanlayın ve servise sunun.