



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

PALAMUT ÇİĞ KÖFTESİ

THY Skylife

500 g çiğ köftelik esmer bulgur
3 orta boy palamut balığının kılçıksız ve ince ince doğranmış filetosu
160 g domates salçası
160 g biber salçası
1 çay kaşığı kimyon
½ çay kaşığı karabiber
6-7 dal ayıklanmış taze kişniş
½ bağ ayıklanmış ve ince doğranmış nane
4 dal taze soğan
½ bağ maydanoz
4-5 marul
70 mililitre limon suyu
50 mililitre nar ekşisi
2 çay kaşığı pul biber
2 çay kaşığı isot biberi
100 mililitre zeytinyağı
5 çay kaşığı tuz

500 gram bulgura 175 mililitre soğuk su ilave edilir ve beş dakika yoğrulur. Beş dakika sonunda salça ilave edilerek yoğurmaya devam edilir. 30 dakika sonunda 250 mililitre daha su ilave edilir. Zeytinyağı, isot, pul biber, kimyon, kişniş tozu ve tuz ilave edilir. Kalan tüm malzemeler son anda eklenir ve 30 gramlık köfteler halinde porsiyonlanır. Marul yaprakları ayıklanır. Köftelerin üzerine limon sıkılıp marul yaprakları ile beraber servis edilir.