



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATESLİ ÇİĞ KÖFTE

Malzeme

1 su bardağı köftelik (ince) bulgur,
2 orta boy patates,
8-10 taze soğan,
yarım demet maydanoz,
1 tatlı kaşığı biber salçası,
1 yemek kaşığı zeytinyağı,
1 tatlı kaşığı nar ekşisi,
tuz,
karabiber

Yapılışı

Bulguru yıkayın, üzerine kaynar su döküp bir kapak örtün, yarım saat pişmesi için bekletin. Patatesleri yıkayın, tuzlu suda yumuşayana kadar haşlayın, kendi suyunda soğumaya bırakın, çıkartıp kabuklarını soyun, rendeleyin. Taze soğanların püsküllerini atın, en üstteki kabuklarını soyun, ince ince yuvarlak doğrayın. Maydanozu ayıklayın, saplarını atın, yapraklarını kıyın. Biber salçasını biraz ılık suda eritin. Çukur bir kapta bulgur, rende patates, taze soğan, maydanoz, biber salçası, zeytinyağı, nar ekşisi, tuz ve karabiberi karıştırıp iyice yoğurun. Tadını kontrol edin, elinizle parmak şeklinde köfteler yapıp salata yaprakları üzerinde sofraya getirtin. Arzu ederseniz ertesi güne kalan köfteleri tekrar karıştırıp içine bir yumurta kırarak tavada kızartabilirsiniz.

[ML® Patatesli İçli Köfte için tıklayın](#)