



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ŞİŞTE ÇİĞ KÖFTE

### MALZEMELER

1 bardak ince esmer bulgur  
1 kaşık biber salçası  
1 kaşık domates salçası  
Birer tutam tuz, kimyon, karanfil, isot  
100 gram sıfır yağlı kıyma  
1 orta boy soğan, ince ince kesilmiş

### HAZIRLANIŞI

Önce soğan ve bulgurları yoğurun. Bu esnada asla su eklemeyin sadece elinizi soğuk suyla ıslatarak yoğurun ve bırakın soğanın suyuyla pişsin bulgurlar.  
Sonra salçaları ekleyin ve yeniden yoğurun. En son yağsız kıymayı ekleyin ve yoğurmaya devam edin. Yumuşayana, yani bulgurlar dişe gelmeyecek hale gelene kadar yoğurun. Sonra top top yapıp, şişe geçirin. Buz üzerinde ikram edin.

[ML® Çiğ Köfte için tıklayın](#)

[ML® Şiş Köfte için tıklayın](#)

---