



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

URFA USULÜ ÇİĞ KÖFTE

1/2 kg yağsız koyun eti
1 kg köftelik bulgur
200 gr kırmızı biber
2 baş soğan
4 demet maydanoz
1 demet taze nane
200 gr taze soğan
yeteri kadar biber salçası
yeteri kadar domates
yeteri kadar baharat, karabiber ve tuz
birkaç marul (veya kıvrıcık) yaprağı

Bulgur bir tepsiye yayılır. Kuru soğanlar ince ince kıyılarak bir kaba konur. Kabuğu soyulan domates ezilir veya domates salçasına biraz su katılarak sulandırılır. Naneyle maydanoz ince ince kıyılır. Taze soğan ince ince doğranır.

1 kg koyun eti tahta tokmakla tahta dövülerek macun durumuna getirilir (etin dövülemediği durumda üç defa çekilmiş kıyma kullanılır). Macun durumuna gelen et tuzlanır ve bir tepsiye alınarak yoğurulmaya başlanır. Kıyılmış kuru soğan, kırmızıbiber, baharat, karabiber, biber salçası azar azar kıymaya katılır. Bir süre yavaş yavaş elle su verilir ve bu da ete yedirilir. Yoğurmaya devam edilirken bulgurun katılmasına başlanır. Bulgur tamamen ete karıştırıldıktan sonra bir süre su alınmadan ve bulgur bulgura sürülerek karışım kuvvetle ve iki elle yoğurulur.

Bulgur, etin ve evvelce katılmış suyun rutubetiyle yumuşar. Kıvama gelince azar azar ve elle serpmek suretiyle yoğurulmakta olan karışıma su, daha önce hazırlanan ezilmiş domates veya sulandırılmış domates salçası katılır.

Çiğ köftenin arada sırada tuzuna ve kıvamına bakılır. Uygun safhaya gelince yani ağıza alınan bulgur dağılınca kıyılmış taze soğanla nane ve maydanoz eklenir ve biraz daha su katılır. Birkaç defa daha karıştırılır. Sonra köfte, küçük lokmalar halinde marul (veya yeşil salata) yapraklarıyla kaplanmış tabaklara sıralanır. Üzerlerine bir-iki maydanoz yaprağı serpiştirildikten sonra servis yapılır.

[ML® Şıllık Tatlısı için tıklayın](#)