



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEJETARYEN ÇİĞKÖFTE

<https://yemek.name>

1/2 su bardağı kuru domates
2 su bardağı ince bulgur
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 küçük kuru soğan
1/2 demet maydonoz
4-5 diş sarımsak
5-6 yeşil soğan
3 yemek kaşığı isot
2 çay kaşığı karabiber
Tuz
2 tatlı kaşığı kırmızı biber
Marul yaprakları

Yeşil soğan ve maydonoz yıkayıp iyice kuruduktan sonra ince ince doğranır.

Kuru domates ve bulgur, ayrı kaplarda ıslatılır. Üzerleri örtülüp 5 dakika şişmeleri beklenir. Domatesin fazla suyu süzülür.

Bulgur ve domates bir kaptaki iyice yoğrulur. Biber salçası, rendelenmiş soğan ve rendelenmiş sarımsak ile baharatlar eklenip yoğurmaya devam edilir.

Yeşil soğan ve maydonoz ilave edilip şekil verilir. Marul yaprakları ile servis yapılır. Arzu edilirse zeytin yağına batırılarak yenilir.

Not: Etlili çığ köfte için bütün malzemeler aynıdır. Sadece kuru domates yerine 400 gr. yağsız ve sinirsiz çığköftelik kıyma kullanılır.

