



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## VEJETERYAN ÇİĞ KÖFTE

### Malzemeler:

2 su bardağı ince bulgur  
2 adet orta boy kuru soğan  
1 çorba kaşığı biber salçası  
1 demet maydanoz  
1 limon suyu  
1 tatlı kaşığı pul biber  
1 tatlı kaşığı kimyon  
1 tatlı kaşığı tuz  
Yeteri kadar su

### Hazırlanışı:

Bulgur yıkanır, suyu süzülür, yoğurma tepsisine aktarılır. Üzerine çok ince kıyılmış soğan eklenir ve eller ıslatılarak bulgur yumuşayana kadar yoğrulur. Daha sonra salça, ince kıyılmış maydanoz, kimyon, pul biber, limon suyu, tuz katılır. Malzeme homojen karışana dek biraz daha yoğrulur. Köfte harcından kayısı kadar parçalar alınır, avuç içinde sıkarak şekil verilir. Marul ya da arzu edilen yeşillikle servise sunulur.

[ML® Çiğ Köfte için tıklayın](#)