



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## YALANCI ÇİĞ KÖFTE

2 adet yumurta  
1 su bardağı ince buldur  
1 su bardağı ceviz  
2'er çorba kaşığı biber ve domates salçası  
5 dal maydanoz  
Tuz  
Karabiber

Yumurtaları çırpıp omlet gibi tavada pişirin, sonra ufalayıp bir kaba alın. İnce bulgura salçaları ekleyip yoğurun. Baharatları ve ufalanmış yumurtaları da ilave edip yoğurmaya devam edin. Ceviz, kıyılmış maydanoz ve zeytinyağını ekleyip macun kıvamında bir harç elde edin. Çiğ köfte şekli verip servis yapın.

---