



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YALANCI ÇİĞ KÖFTE

1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı kıyılmış ceviz
2 çorba kaşığı biber salçası
2 çorba kaşığı domates salçası
5 dal maydanoz
2 patates
Tuz, karabiber, acı pul biber
4 çorba kaşığı zeytinyağı

İnce bulguru bir kabin içine alıp üzerine salçaları ekleyin ve yoğurun. Baharatları ekleyip içine haşlanmış patatesi sıcakken ilave edin. Böylece bulgur da biraz pişecektir. Yoğurmaya devam edin. Ceviz, kıyılmış maydanoz ve bir miktar yağ ile güzelce macun kıvamında bir harç elde edin. Elinizle şekil verip sıkın. Yanında yeşilliklerle servis tabağına dizin.