



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
Tuz, karabiber, acı pul biber
4 çorba kaşığı zeytinyağı
Marul yaprağı
2 adet yumurta

Öncelikle yumurtaları çırpıp omlet gibi tavada pişirin. Ufalayıp bir kaba alın. İnce bulguru da ayrı bir kabın içine alıp üzerine salçaları ekleyin yoğurun. Baharatları ekleyip içine ufalanmış yumurtaları ilave edin. Ceviz kıyılmış maydanoz bir miktar yağ ile güzelce macun kıvamında bir harç elde edin. Şekil verip elinizle sıkın. Yanında yeşilliklerle ve limonla servis tabağına dizin.