Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

ÇİĞ KÖFTE



250 gr. hiç yağı olmayan dana kıyması
2 Su bardağı köftelik ince bulgur
2 Adet orta boy kuru soğan
1 Çorba kaşığı acı biber salçası
1 Tatlı kaşığı kimyon
1 Tatlı kaşığı tuz
1 Demet maydanoz
4 - 5 Yaprak marul

Bulgur bir tepsiye alınır, 1 su bardağı su ile 10 dakika ıslatılır.
Soğan yemeklik olarak çok ince doğranır, tuzla beraber ıslanmış bulgura eklenir.
Bir süre bulgur ve kuru soğan yoğrulduktan sonra biber salçası ve kimyon eklenir, biraz daha yoğrulur.
Bu karışıma yağsız kıyma katılır 30 - 35 dakika iyice özleşene kadar yoğrulur.
En son ince kıyılmış maydanoz eklenir, maydanoz da karışıma homojen olarak iyice dağılınca yoğurma işlemi tamamlanmış olur.
Köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır, parmak arasında sıkılarak şekil verilir.
Servis tabağına alınır, marul eşliğinde servis yapılır.

Not: Yoğurma sırasında bulgurun kuru kaldığı hissedilirse, eller ıslatılarak yoğurma işlemine devam edilebilir.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 13 | Adı: Çiğ Köfte | İndirme tarihi: 28.03.2024 - 19:17