



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifi

## Çiy Kiftə

Çiğ Köfte



250 qr. Heş yağı olmayan dana qiyməsi  
2 Stəkan kiftəlik incə bulqur  
2 Ədəd orta boy baş soğan  
1 Yemək qaşığı acı bibər tamatı  
1 Çay qaşığı kimyon  
1 Çay qaşığı duz  
1 Dəst cəfəri  
4-5 Yarpaq kahı

- # Bulqur bir məcməyiə alınır, 1 stəkan su ilə 10 əqiqə isladılır.
- # Soğan yeməklilik doğranır, duzla bərabər islanmış bulqura əlavə olunur.
- # Bir zaman bulqur və baş soğan yoğrulduqdan sonra bibər tamatı və kimyon əlavə olunur, bir az daha yoğrulur.
- # Bu qarışığa yağsız qiymə qoşulur 30-35 dəqiqə yaxşıca özləşənə qədər yoğrulur.
- # Ən son incə qıyılmış cəfəri əlavə olunur, cəfəri də qarışıqda homojen olaraq yaxşıca dağılınca yoğurma prosesi tamamlanmış olur.
- # Kiftə məhlulunda qoz böyüklüyündə parçalar qopardılır, barmaq arasında sıxılaraq alınır, kahı bərabərliyində xidmət edilir.

**Not:** Yoğurma əsnasında bulqurun quru qaldığı hiss edilərsə, əllər isladılaraq yoğurma prosesinə davam edilir.