

Çiğ Köfte

Toplam 30 dk

Hazırlama 30 dk · Pişirme 0 dk

6 kişilik

Orta

~140 kcal

Açılış 13/10

Etsiz, ince bulgurdan yapılmış baharatlı çiğ köfte.

Malzemeler

- 2 su bardağı ince bulgur
- 3 yemek kaşığı isot (pul biber)
- 2 yemek kaşığı Domates salçası
- 2 yemek kaşığı Biber salçası
- 1 adet Soğan (rendelenmiş)
- 0.5 demet Taze soğan
- 0.5 demet Maydanoz
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Kimyon

Yapılışı

1. İnce bulguru sıcak suyla hafifçe ıslatın.
2. Salça ve baharatlarla uzun süre yoğurun.
3. Kıvamına çekil verin.
4. Marul eşliğinde hemen servis edin.

PÜF NOKTASI

Bulgur macun gibi olana kadar 20 dakika yoğurun; isotu daha iyi bağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Marul yaprağı ve limon ile dürüm yaparak servis edin.

Alerjenler

Gluten