



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Tyrkisk køfte – Grillede biffer av kjøttdeig med bulgur, cobansalat, haydari og sitron

## Bulgur

125 g bulgur

## Køfte

½ stk sitron  
1 stk hvitløksfedd  
275 g kjøttdeig  
½ pakke panering  
1 pakke persillade  
1 pakke oregano  
½ dl melk\* <sup>B</sup>

## Haydari

1 stk hvitløksfedd  
½ bunt dill  
150 g yoghurt

## Cobansalat

½ bunt dill  
½–1 stk agurk  
1 stk tomat  
½–1 stk sjalottløk  
½ stk sitron  
½–1 pakke chiliflak  
½ ss olivenolje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>olje <sup>B</sup><sup>B</sup> Basisvare**1. Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.**2. Køfte:** Skyll sitronen og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Skrell og finhakk hvitløken. Ha kjøttdeigen, hvitløken, skallet fra sitronen, paneringen, ½ dl melk, persilladen, oreganoen og litt salt i en bolle, og bland det godt sammen. Dekk bollen med plastfolie, og sett den i kjøleskapet i 15 minutter.**3. Haydari:** Skrell og finhakk hvitløken. Skyll finhakk halvparten av dillen. Ha yoghurten i en bolle, og vend inn hvitløken og den finhakkede dillen. Smak til med salt.**4. Cobansalat:** Grovhakk resten av dillen. Skyll og kutt agurken og tomaten i små, jevnstore terninger. Skrell og finhakk sjalottløken. Ha løken, agurken og tomaten i en serveringsskål. Press over saften fra sitronen, og bland inn chiliflakene, ½ ss olivenolje og litt salt.**5. Køfte, fortsettelse:** Ta ut kjøttdeigen fra kjøleskapet, og form den til fire avlange biffer. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek biffene i omtrent 2 minutter på hver side, eller til de er gygne og gjennomstekte.

## TIPS!

Du kan også grille kjøftene over direkte varme.

\* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernæringsalternativ