



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 143_2

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* ^B

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 ^B

salt ^Bolje ^B^B 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 køftene over direkte varme.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernæringsalternativ