



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

FASULYE İÇLİ KÖFTE

Dışi için:

1 adet küçük boy soğan

200 gram yağsız kıyma

1,5 su bardağı ince bulgur

Aldığı kadar su

1 çay bardağı irmik

İç i için;

300 gr. taze fasulye

1 çorba kaşığı limon suyu

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı dolmalık fıstık

3 adet orta boy domates

1 diş dövülmüş sarımsak

Tuz

İç malzeme için; yağ, tuz, soğan ve kıymayı kavurun. Soğanlar sararınca biberleri ve cevizi ilave edip kavurun.

Dışi için verilen tüm malzemeyi, macun kıvamına gelinceye kadar, elinizi suyla ıslatarak yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp elinizle içi oyuk yuvarlak haline getirin. İçine iç malzemesinden koyup yuvarlayıp kapatın. Tuz eklenmiş suda 10 dakika haşlayın.