



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

0.5 kg. yağsız kıyma
750 gr. köftelik bulgur
1 yumurta
pul biber
tuz
karabiber
İçi için:
750 gr. kıyma
750 gr. soğan
1 avuç ceviz
1 paket katı yağ
tuz
karabiber
maydanoz

İçi için: 1 paket katı yağ tavada eritilir. İçine kıyma ve soğanlar atılıp kavrulur. Kavurma işi bitince içine kıyılmış maydanoz ve ceviz atılır.

Dış yüzeyi için: Bulgur, kıyma, yumurta, tuz iyice yoğrulularak bir hamur yapılır, hazırlanan bu hamurdan avucun içine sığacak kadar parçalar alınarak elde parmak yardımı ile içi açılarak içine hazırlanan iç doldurulur. Ve yine el yardımı ile kapatılarak mekik şekli verilir. Servis yapılacağı zaman kızartılarak servis tabağına alınır.

Not: B terkip kızartılarak yapıldığı gibi haşlama da yapılabilir.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 07.06.2023