



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

Malzemeler:

1 su bardağı ince bulgur

1 su bardağı un

1 yemek kaşığı biber salçası

tuz

İçi İçin

1/2 kıyma

1 orta boy soğan

1 yemek kaşığı domates salçası

1/2 paket margarin (125 gram)

az miktar tuz ve karabiber

Yapılışı:

Yağ eritilir, soğanlar atılıp pembeleştirilir. Kıyma ile kavrulur, domates salçası, karabiber, tuz konur. Bu karışım, buzlukta donmaya bırakılır. Derin bir tepside bulgur ayıklanıp çok az ılık su ilave edilerek yoğrulur, azar azar un katılır, tuz ve biber salçası da konulduktan sonra yoğurmaya devam edilir. Bulgur, ele yapışmamaya başlayınca yumurta büyüklüğünde parçalar kopartılıp yuvarlak şekil verilir El, sürekli ıslatılarak kahve tabağı şekli verilen köftenin içine dondurulmuş içten 3-4 yemek kaşığı konularak yumurta biçimi verilir ve ağzı kapatılır. Kaynar suda haşlanıp, sıcak servis yapılır.