



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İÇLİ KÖFTE

### MALZEME:

250 gram çok yağsız koyun kıyması  
1,5 bardak (yaklaşık 350 gram) köftelik bulgur  
2 çorba kaşığı çam fıstığı  
1 fincan dövülmüş ceviz içi  
1 çorba kaşığı kuşuzumu  
1 tatlı kaşığı kırmızı biber  
2 baş soğan  
250 gram içlik kıyma  
1 demet maydanoz  
2 kahve kaşığı kimyon  
2 yumurta  
125 gram tereyağı veya margarin  
tuz  
karabiber

### Yapılışı:

Maydanoz bol suda yıkandıktan sonra birkaç sap bir kenara ayrılır, kalanı kıyılır. Soğan da ince doğranır. Kuşuzumu yıkandıktan sonra iyice süzülür. 250 gram yağ bir tavada eritilir ve içine atılan çam fıstığı pembeleşinceye kadar karıştırılıp kavrulur. Yağa soğan atılır, soğan da renk değiştirdikten sonra içlik kıyma tavaya konur. Kuşuzümü katılır, tuzu atılır, et suyunu çekinceye kadar karıştırılarak kavrulur. Ateşten alınan tavaya dövülmüş ceviz içi, karabiber, kıyılmış maydanoz katılarak iyice karıştırılır. Bulgur, üflenerek, kepeği giderilir. Koyun budunun siyah kısmından alınarak iki kez makinadan geçirilen kıyma, geniş ve yayvan bir kaptan, kırmızı biber, kimyon, tuz ve azar azar katılan bulgur ile birbirine sürtülerek yoğrulur. Yarım saat süren yoğurma işleminde, bir bardak su, belirli aralıklarla yine azar azar konur. Ekle edilecek kıyma-bulgur karışımı dağılmayacak kadar yumuşak olmalıdır. Bu karışımdan alınan ceviz büyüklüğündeki parçalar, biber dolması gibi içi oyulur. Boş olan bu köftelerin içine, daha önce elde edilen harç konur ve kapatılır. Bir tencereye 10 bardak su konarak kaynatılır içli köfteler, dağılmadan içine konur ve 20 dakika kadar kaynatılır. Tereyağı, çukurca bir tavaya konur, haşlanmış köfteler çukurdan çıkartılarak çırpılmış yumurtaya batırılır ve tavaya konup kızartılır. Tabağa alınan köfyeler bir kaç sap maydanozla süslenerek servis yapılır.