



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

Elif Korkmazel

Dışı için:

1 adet küçük boy soğan

200 gram yağsız kıyma

1,5 su bardağı ince bulgur

Aldığı kadar su

1 çay bardağı irmik

İç harç için:

300 gram kıyma

3 adet soğan

1 çorba kaşığı tereyağı

1 çay bardağı dövülmüş ceviz

Yarım demet kıyılmış maydanoz

Tuz

Karabiber

Pul biber

Sıvı yağ

Öncelikle iç harç için tereyağını tavaya alın ve kıyılmış soğanı kavurun. Kıyma ekleyip kavurmaya devam edin. Kıymanın rengi dönünce tuz, karabiber, pulbiber ekleyip, tavayı ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Soğuyunca ceviz ve maydanozu da katıp karıştırın. Diğer taraftan dışı için soğanı ince rendeleyip, suyunu sıkın. Suyunun içine irmik, kıyma, bulgur ve suyu azar azar ilave ederek macun kıvamına gelene kadar yoğurun. Elinizi hafifçe ıslatarak harçtan cevizden büyük parçalar koparın. Parçayı bir elinize alın ve diğer elinizin işaret parmağıyla ortasından bastırarak hamuru inceltip, genişletin. İçine soğuk iç harçtan koyun ve hamurun ucunu kapatıp, elinizle yumurta şekli verin. Dış ve iç harç bitene kadar işleme devam edin. Hazırladığınız içli köfteleri kızgın sıvı yağda kızartın. Kağıt havlu üzerinde fazla yağın aldıkten sonra sıcak yiyin.