



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY TAVUKLU İÇLİKÖFTE

Dış malzemesi:

1/2 kg ince bulgur

250 gr hindi bonfile

2 adet haşlanmış patates

Tuz-karabiber

İç Malzemesi:

1 kg hindi bonfile

4 adet soğan

1 kase dövülmüş ceviz

5 yemek kaşığı tereyağ

Karabiber,tuz,kırmızı pul biber

1/2 demet maydanoz

İçini hazırlamak için; hindi bonfileyi kıyma yapmak için robottan geçirin.

Soğanı ince kıyın. 3 yemek kaşığı tereyağında soğanı kavurup ekleyin.

Kıyma kavrulunca dövülmüş ceviz, kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber, kırmızı pul biber katıp karıştırın.

Bulguru kaynar 1 su bardağı su ile ıslatın. Patesleri rendeleyip hindi etini çekin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp yoğurun. Hamuru 2 parçaya bölün.

Yağlanmış fırın kabına yayın. Arasına harcı yayıp üzerine kalan hamuru yayıp minik yağlar koyarak 180 derece ısıtılmış fırında kızartın.

[ML® İçli Köfte için tıklayın](#)

[ML® Domatesli Tavuk Köftesi \(görsel\)](#)