



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

BALIKLI İÇLİ KÖFTE

İçinin harcı için:

- 2 adet küçük doğranmış taze soğan
- 2 diş küçük doğranmış sarımsak
- 2 yemek kaşığı riviera zeytinyağı
- 200 g küçük küpler halinde doğranmış mezgit fileto
- 2 yemek kaşığı doğranmış dereotu
- 2 yemek kaşığı doğranmış maydanoz
- 2 yemek kaşığı riviera tipi zeytinyağı
- Tuz ve karabiber

Köftenin dış hamuru için:

- 1 bardak köftelik bulgur
- 2 bardak kaynar su (bulguru haşlamak için)
- ½ bardak soğuk su (yoğurma işlemi için)
- 2 dilim ekmek içi
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 yemek kaşığı un
- 1 çay kaşığı tuz

Kızartmak için:

Ayçiçek yağı

Servisi için:

Marul ya da göbek salata

Köftenin dış hamurunu hazırlamak için, Kaynar suyu bulgurların üzerine döküp 20 dakika bekletin. Suyunu tamamen çektiğinde diğer malzemeleri ekleyin ve yoğurun. Hamurun macun kıvamına gelmesi için azar azar soğuk su ilave edin. Hamuru istenilen kıvama getirmek için uzun bir süre yoğurmaya devam edin.

Köftelerin iç harcını hazırlamak için zeytinyağında taze soğan ve sarımsağı soteleyin.

İçine küp küp doğranmış mezgitleri ilave edin ve hızlı ateşte sotelemeye devam edin. Mezgitler, sotelenme esnasında suyunu bırakacaktır. Suyunu çekip dışları renk alıncaya kadar kavurun. Diğer malzemeleri ekleyerek pişirme işlemini tamamlayın.

Harç soğuduktan sonra hamurlardan iri ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve avucunuzun içinde yuvarlayın. Parmak ucunuzla hamurun ortasını bir cevizin sığacağı büyüklükte boşluk yaparak açın. İçlerini balıklı harç ile doldurun. Ağızlarını parmak uçlarınızla dikkatlice kapatın.

Elinizi ılık suyla ara sıra nemlendirerek avuç içinizle pürüzsüz bir şekil oluşturun. Kızartma tenceresinde yağ ısıtın ve köfteleri altın sarısı renk alıncaya kadar kızartın. Yanında yeşil salata yaprakları ile servis edin.



© lezzetler.com tarif no:125336 • adı:Balıklı İli Köfte • gönderen:şerif zdil • indirme tarihi:20.09.2024 - 19:39