



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIKLI İÇLİ KÖFTE

<https://www.sabah.com.tr>

İç harcı için:

2 adet küçük taze soğan (doğranmış)

2 diş küçük sarımsak (doğranmış)

2 yemek kaşığı Riviera zeytinyağı 200 g mezgit fileto (küp küp doğranmış)

2 yemek kaşığı doğranmış dereotu 2 yemek kaşığı doğranmış maydanoz Tuz ve karabiber

Köftenin dış hamuru için:

1 bardak köftelik bulgur

2 bardak ılık su (bulguru ıslamak için)

1/2 bardak soğuk su (yoğurma işlemi için) 2 dilim ekmek içi 1 çay kaşığı toz kırmızıbiber 1 yemek kaşığı un 1 çay kaşığı tuz

Kızartma için:

Ayçiçek yağı

Servisi için:

Marul ya da göbek salata

Köftenin dış hamurunu hazırlamak için, bulguru üzerine kaynar su 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 koparıp ve avucunuzun içinde yuvarlayın. Parmak ucunuzla hamurun ortasını bir cevizin sığacağı büyüklükte boşluk yaparak açın. İçlerini balıklı harçla doldurun. Ağızlarını parmak uçlarınızla dikkatlice kapatın. Elinizi ılık suyla ara sıra nemlendirerek avuç içinizle pürüzsüz bir şekil oluşturun. Kızartma tenceresinde yağı ısıtın ve köfteleri altın sarısı renk alıncaya kadar kızartın. Yanında yeşil salata yapraklarıyla servis edin.

