



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIKLI İÇLİ KÖFTE

İç malzemesi için:

1 adet küçük boy levrek filetosu

Yeteri kadar su

10 adet pazı yaprağı

1 adet soğan

2-3 diş sarımsak

4-5 çorba kaşığı zeytinyağı

Yarım çay bardağı kıyılmış tatlı badem

Tuz

Karabiber

Köftenin dış harcı için:

1 su bardağı ince bulgur

2-3 çorba kaşığı galeta unu

Yeteri kadar sıcak su

Tuz

Karabiber

Kızartmak için:

Sıvıyağ

Sos için:

Yarım çay bardağı su

2 çorba kaşığı tereyağı

5-6 adet kurutulmuş domates

Yarım limonun suyu

Maydanoz

Karabiber

1 çorba kaşığı kapari

Kaynayan suya jülyen doğranmış levrek filetosunu katın. Suyunu tamamen çekince ocaktan alın.

Ayrı bir tencerede kıyılmış soğan ve sarımsağı zeytinyağında soteleyin.

Levrekli karışımı, kıyılmış pazı yaprağını, bademi, tuzu ve karabiberi katın. Şöyle bir karıştırdıktan sonra ocaktan alıp, soğumaya bırakın.

Köftenin dış harcı için bulguru birgün öncesinden ıslatın. Şişen bulgurun içine galeta unu, tuz ve karabiber ekleyip, yoğurun (gerekirse sıcak su ilave edin).

Kıyma makinesinden geçirin ve tekrar yoğurun. Harçtan mandalina büyüklüğünde bir parça koparın ve avucunuzun içinde yuvarlayıp, silindir şekliverin.

İşaret parmağınızla içini açarak genişletin ve içine harçtan koyup, büzerek ağzını kapatın.

Dış ve iç harç bitene kadar aynı işlemi uygulayın.

Kızdırılmış sıvı yağda kızartın.

Sosu için kaynayan suyun içine tereyağı, doğranmış kurutulmuş domates ve limon suyu ekleyin. Kapari, kıyılmış maydanoz, karabiber ilave edin ve 1 taşım kaynadıktan sonra ocaktan alın.

İçli köfteyle birlikte servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:140678 • adı:Balıklı İçli Köfte • gönderen:minnak • indirme tarihi:17.04.2024 - 14:49