



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYELİ İÇLİ KÖFTE

2 subardağı ine bulgur

Yarım kg yağsız kıyma

4 adet yumurta

1 çay bardağı un

1 çorba kaşığı salça

Tuz

Karabiber

Kırmızıbiber

İç için:

250 gr köftelik kıyma

1 su bardağı iç bezelye (haşlanmış)

2 yemek kaşığı sıvıyağ

2 yemek kaşığı margarin

3 adet kuru soğan

2 yemek kaşığı dolmalık fıstık

2 yemek kaşığı kuş üzümü

Tuz

Karabiber

Kırmızıbiber

Hamuru için:

1,5 su bardağı kaynar su (bulgura dökmek için)

Kızartmak için:

1 su bardağı sıvıyağ

Köfteleri haşlamak için:

4 su bardağı su kaynar olacak

Tuz

Soğanları ince ince kıyın margarin ve sıvıyağında pembeleşinceye kadar kavurun 250 gr kıymayı ve fıstığı ekleyip kıyma suyunu çekince ocaktan alın haşlanmış bezelyeyi süzün kuşüzümünü ayıklayıp yıkayın bezelye ve üzümde kıymaya ekleyin tuzunu ve karabiberini kırmızı biberi ekip karıştırın soğumaya bırakın diğer tarafta bulguru büyükçe bir kaba alın üzerine 1,5 su bardağı kaynar su döküp kabarmaya bırakın kabarmaya bulgura salçayı ve kıymayı ilave edin 1 adet yumurtayı içine kırın karışıma unuda ekleyip iyice yoğurun tuzunu karabiberini kırmızı biberinide ekleyip tekrar karıştırıp yoğurun ara sıra elinizi ıslatarak yoğurmaya devam edin hazırladığınız hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar koparıp ortasını baş parmağınızla çukurlaştırarak ve elinizle döndürerek içli köftelerin ortasını hazırlayın soğumuş olan iç malzemesinden bir yemek kaşığı alıp elinizle hazırladığınız hamurun içine doldurun köfteleri kapatarak elinizle yuvarlayın büyükçe bir tencerede su kaynatın kaynayınca içine tuz atın köfteleri kaynar tuzlu suya atıp 3-4 dk haşlayın kevgirle çıkarıp süzdükten sonra kalan 3 yumurtayı bir kaptan çırpın yumurtaya köfteleri bulayıp bir tavaya sıvıyağını koyarak iyice kızdıktan köfteleri kızartın sonra sıcak olarak servis yapın.