



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYE İÇLİ KÖFTE

2 su bardağı ince bulgur
500 gr. yağsız kıyma
4 yumurta
1 çay bardağı un
1 çorba kaşığı salça
Tuz
Karabiber
Kırmızıbiber
İç malzeme için:
1 su bardağı iç bezelye
3 kuru soğan
3 çorba kaşığı dolmalık fıstık
2 çorba kaşığı kuş üzümü
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Soğanları kıyıp sıvıyağda pembeleşinceye kadar kavurun. Kıymayı ve fıstığı ilave edin. Kıyma suyunu çekince ocaktan alın. Bezelyeyi haşlayıp süzün. Kuş üzümünü ayıklayıp yıkayın. Bezelye ve üzümü kıymaya ekleyin. Tuz, karabiber ekleyip karıştırın ve soğumaya bırakın. Bulguru büyükçe bir kaba alın. Üzerine 1,5 su bardağı kaynar su döküp, kabarmaya bırakın. Kabaran bulgura salça ve kıymayı ilave edip karıştırın. Bir yumurtayı ve unu ekleyip iyice yoğurun. Ara ara elinizi ıslatarak yoğurmaya devam edin. Hazırladığınız hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar koparın. Ortasını baş parmağınızla çukurlaştırın. Soğumuş olan iç malzemesinden bir kaşık alıp açtığınız hamurun içini doldurun. Köfteyi kapatarak elinizde yuvarlayın. Büyükçe bir tencerede bolca su kaynatın. Kaynadıktan sonra tuzunu ilave edin. Köfteleri kaynar suya atıp 3-4 dk. haşlayın. Kevgirle çıkarıp süzdükten sonra, her birini çırpılmış 3 yumurtaya bulayıp kızgın yağda kızartın.

[ML® Bezelyeli Ay Gölgesi için tıklayın](#)