



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DOMATES VE SALÇA SOSLU HAŞLAMA İÇLİ KÖFTE

Dış harcı:

500 gr ince çiğ köftelik bulgur  
250 gr yağsız dana kıyma ince  
çekilmiş (çiğ köftelik)  
1/2 bardak irmik  
1 yumurta  
1 kaşık domates salçası  
1 kaşık biber salçası  
Tuz, karabiber  
Sıcak su

İç harcı:

500 gr kuzu orta yağlı kıyma  
iki kere çekilmiş  
1 tepeleme yemek kaşığı tereyağı  
2 adet orta boy soğan  
1 bardak kırılmış ceviz  
1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber  
1 çay kaşığı kimyon  
Tuz

Karabiber

Domatesli ve salçalı sos:

1 kaşık biber salçası  
1 kaşık domates salçası  
1 adet rendelenmiş domates  
3 diş sarımsak  
1 kaşık tereyağı  
1 tatlı kaşığı kekik  
1 tatlı kaşığı nane  
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber  
1 bardak et ya da tavuk suyu  
Tuz, karabiber

Önce iç harcını hazırlayarak başlamak doğru olacaktır. Bir tava içerisinde tereyağı kızdırılır, sırasıyla önce kıyma daha sonra da küp küp kestiğiniz soğanlar ilave edilir ve tüm baharatlar eklenerek iyice pişirilir. Kırılmış cevizler eklenir. Biraz ılıdıktan sonra buzdolabına konur ve soğuması sağlanır. İyi soğuması içli köftenin doldurulması için işinizi kolaylaştırır.

Dışı için ise, bulgurların üstünü geçene kadar sıcak su ilave edilir ve yumuşayınca kadar beklenir. Daha sonra bir tepsi içinde aynı çiğ köfte yoğurur gibi tüm malzeme macun kıvamına gelene dek iyice yoğurulur. Bu işlem yapılırken yanınızda içi su dolu bir kap bulundurmanız işinizi kolaylaştıracaktır. İlk denemelerinizde yoğurduğunuz karışımı daha iyi bir sonuç almak için mutfak robotundan da geçirebilirsiniz. Köfteleri hazırlamak için, dış harcıdan bir cevizden daha iri büyüklükte toplar koparıp yuvarlak hale getirin.

Sonra parmaklarınızı kullanarak tek taraftan içini oyup bir kaşık yardımı ile iç malzemesinden koyup ellerinizi ıslatarak köfteleri kapayın. Eliniz alışana kadar ilk denemelerinizde daha büyük köfteler de yapabilirsiniz.

Maharet dış kısmının ince olmasındadır. Sonrasında hazırladığınız köfteleri bol kaynamış su içinde haşlayın.

Su üzerine çıktıklarında pişmiş olduklarını anlayacaksınız. Sos için bir tavada tereyağı kızdırılır ve salçalar kavrulur. Sonrasında kıyılmış sarımsak ve domates rendesi eklenir. Biraz kavrulur ve et suyu eklenir. 10 dakika, kıvamlı bir sos olana kadar baharatlar da eklenerek pişirilir.