



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HAŞLAMA İÇLİ KÖFTE

İçi için:

4 adet soğan

400 gram yağlı kıyma

1 çorba kaşığı salça

1 çay bardağı sıvı yağ

1 su bardağı ceviz

Karabiber, kimyon, yenibahar, pul biber

Yarım demet kıyılmış maydanoz

1 çorba kaşığı tereyağı

Bulgurlu dış harcı için:

1 kilo köftelik bulgur

1 yumurta

1 çorba kaşığı salça

1 adet rende soğan

1 su bardağı un

Bulgurlu dış harcı için, gereken malzemeleri kıyma makinesinden iki geçirip macun kıvamına getirin. Elle yoğurmaktan daha kolay olacaktır. İçi için de kıyma soğan ve cevizi kavurup soğumaya bırakın. Hatta bunu önceden yapıp dondurabilirsiniz. Kıymalı donmuş içi bulgurlu harçtan içine doldurup köfteleri hazırlayın. Kaynayan tuzlu suyun içinde haşlayıp sıcak sıcak servis yapın.

