



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAŞLAMA İÇLİ KÖFTE

Hamuru için:

2 su bardağı ince bulgur

1 adet yumurta

2 yemek kaşığı un

1 yemek kaşığı tuz

1 su bardağı kaynar su

İçi için:

3 adet soğan

300 gr kıyma

Yarım su bardağı ceviz

1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

1 tatlı kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı pul biber

1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:

Yarım çay bardağı sıvı yağ

2 yemek kaşığı salça

2 diş sarımsak

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı pul biber

1 çay kaşığı reyhan kuru

İlk önce hamurunu oluşturmak için bulgurun içine kaynar suyu döküyoruz ve bulgurların şişmesini bekliyoruz. Daha sonra şişen bulgurların içine hamuru için olan tüm malzemeleri katıyoruz. Diğer tarafta içini hazırlamak için soğanları küçük küçük küpler halinde doğruyoruz. Bir tavaya alıyoruz ve içine konulacak diğer tüm malzemeleride katıp kavuruyoruz. İçini de hazırladıktan sonra oluşan hamurlarımızı yumurta büyüklüğü şeklinde bezeler haline getiriyoruz ve ortasını baş parmağı yardımıyla oyup içine iç malzemeden 1 yemek kaşığı kadar koyup elimizde (elimize yapışmaması için su yardımı ile)yuvarlayıp kapatıyoruz. Tüm malzemeleri bu şekilde bitirdikten sonra 1 tencereye yarım litre kadar su koyup kaynatıyoruz. Kaynayan suya 1 yemek kaşığı kadar da tuz koyuyoruz ve kaynadıktan sonra içli köfteleri içine atıp 10 dk kadar kaynatıyoruz. Onlar kaynarken de küçük bir tavada üzerine dökülen sosunu hazırlayalım. Tüm malzemeleri tavaya koyalım sarımsaklar rendelenmiş olacak onları iyice kavurturalım ve haşlanan içli köftelerimizin üzerlerine dökelim.



