



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAŞLAMA İÇLİ KÖFTE

1 su bardağı ince bulgur
1 yemek kaşığı biber salçası
1 su bardağı un
Tuz
İç harcı için:
500 gram kıyma
1 yemek kaşığı domates salçası
1 orta boy soğan
125 gram tereyağı
Karabiber
Tuz

Soğanları doğrayın. Yağı erittikten sonra soğanları atıp, pembeleşene kadar yağda çevirin. Kıymayı da ilave edip kavurun. Domates salçası, karabiber ve tuzu koyup biraz daha kavurduktan sonra karışımı buzlukta donmaya bırakın.

Derin bir tepside bulguru ayıklayın. Üzerine çok az su ilave ederek yoğurun. Azar azar unu katın. Tuz ve biber salçasını da ilave ettikten sonra yoğurmaya devam edin.

Bulgur ele yapışmamaya başlayınca yumurta büyüklüğünde parçalar koparın ve bunlara yuvarlak şekil verin. Elinizi sürekli ıslatarak kahve tabağı şekli verdiğiniz köftenin içine dondurulmuş içten 3-4 yemek kaşığı koyarak yumurta biçimi verin ve ağzını kapatın. Hazırladığınız içli köfteleri kaynar suya atıp kaynatın.

Not: Köftelerinizi bol bol yapıp fazlasını pişirmeden buzlukta saklayabilirsiniz. Buzluktan çıkardığınızda doğrudan kaynar suya atıp haşlayacağınız köfteler birkaç dakika içinde servise hazır olacaktır.

