



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAŞLAMA İÇLİ KÖFTE

500 gram orta yağlı iri kıyma
5 adet orta boy soğan
1 su bardağı köftelik bulgur
2 su bardağı irmik veya çiğ ince bulgur
1 çay bardağı doğranmış ceviz
2 tatlı kaşığı kırmızı biber
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Yeterince tuz, karabiber

İçinin hazırlanışı: Kıymayı derin bir tavaya koyun. Biraz tuz ekleyip topaklanmaması için kaşıkla ezerek karıştırın. Suyunu verip çekmeye başlayınca, ufak doğranmış soğanları ilave edin. 2 kaşık sıvı yağ ekleyin ve karıştırın. Dibine tutmaması için ara ara tekrar karıştırın. Soğanla kıyma kavrulunca altını kapatın. Önceden kıyma iriliğinde doğranmış ceviz ve fıstıkları ekleyin. Karabiber ve 1 kaşık kırmızı biberi de ilave edin. Köftenin hazırlanışı: Bulguru 1 kaşık kırmızı biber ve tuz ilavesiyle yarım saat ıslatın. Sonra karıştırarak kıyma makinesinde 2 kez çekin, veya birbirini iyice tutacak bir hamur haline gelinceye kadar yoğurun. Hazırlanan köfteden ceviz iriliğinde yuvarlaklar yapın. Elle olabildiğince ince açın. Yuvarlak topları fincan şekline getirin, içine 1 tatlı kaşığı hazırlanan kıymalı içten konup kapatın. Daha sonra bir tencereye yarısından çok su koyup kaynatın. Hazırlanan köfteleri 10-15 dakika haşlayın. Bir kevgir yardımıyla köfteleri alarak 2-3 dakika dinlendirin. Sonra da misafirlerinize ikram edin.