



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## HAŞLAMA İÇLİ KÖFTE

Dış malzeme için:

100 gr. ince köftelik bulgur

20 gr. irmik

20 gr. un

50 gr. kıyma

Tuz ve biber

Köfte içi için:

200 gr. kuzu kıyma

1 adet ince doğranmış soğan

20 gr. kavrulmuş çam fıstığı

Yarım demet ince doğranmış maydanoz

Tuz

Karabiber

20 gr. erik pestili

1 yemek kaşığı Pınar Tereyağı

Bulgur, irmik ve unu karıştırın. Yarım çay bardağı ılık su ile üzeri kapalı olarak 20 dakika dinlendirin. Bulgur, kıyma, tuz ve karabiber ilave ederek yoğurun. Kuzu kıyması ve soğanı kavurun. Buna çam fıstığı ilave ederek 1-2 dakika daha kavurun; bu karışıma tuz ve karabiber ilave edip soğutun. Kavurulmuş kıyma içine ince doğranmış maydanoz ve erik pestili ekleyin. İçliköfte için yapmış olduğunuz bulgurlu harçtan alıp ceviz büyüklüğünde toplar yapın; parmağınızla içini açarak kıyma harcıyla doldurup kapatın. Elinizle yuvarlayarak köfteyi tamamlayın. Kaynar salçalı et suyunda 10 dakika haşlayın.