



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAŞLAMA İÇLİ KÖFTE

Mehmet Soykan

2 su bardağı ince bulgur

2 su bardağı irmik

Tuz

1 yemek kaşığı kadar kişniş

İç malzemesi:

400-500 gram orta yağlı kıyma

5 adet kuru soğan

1 demet maydanoz

50 gram kadar margarin (kıymanız az yağlıysa)

Karabiber, tuz, pul biber

Öncelikle iç malzemeyi hazırlayın. Soğanları elde yada robotta incecik kıyın ve bir yayvan tencereye alın. Ocağı açıp kısık ateşte hafif tuzla diriliklerini giderin. Margarini de ekleyip biraz kavurun. Kıymayı ilave edip suyunu salıp çekinceye dek kavurup baharatları ilave edin.

En son ince kıydığınız maydanozu ekleyip ocaktan alıp soğumaya bırakın. İnce bulguru genişçe bir yoğurma kabına alıp irmiği, tuzu ve kişnişi ekleyip 2-2,5 su bardağıyla ıslatın. Her tarafına değmeli su, 20-25 dakika kadar o şekilde bekletin. Sonra onu güzelce yoğurup hamur kıvamına getirin. Yoğururken yanımıza su alalım arada su eklemek için ellerinizi ıslatmanız yeterli.

İç harcımız soğumuştur artık yoğurduğumuz bulgurumuzdan cevizden biraz büyük parçalar alıp yuvarlayalım. İşaret parmağımızla oyalım, ilk başta çok ince olmayabilir, oyabildiğimiz kadar içine kıymalı harcımızı koyup poğaça kapatır gibi kapalım.

Hepsini aynı şekilde yaptıktan sonra makarna haşlama tenceremize su koyalım, 2 litre kadar, 1 tatlı kaşığı da tuz ilavesiyle suyumuzu kaynatalım. Kaynamaya başlayınca köftelerimizi aldığı kadar içine koyup 10 dakika kadar kaynaması yeterli delikli kepçe ile çıkaralım. Haşlanmış sağlıklı içli köftelerimiz servise hazırdır.

