



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇİ DIŞI ETLİ İÇLİ KÖFTE

200 gr kıyma (3 sefer çekilmiş dana kıyma)
3 bardak ince bulgur
1 su bardağı ılık su
1 tatlı kaşığı tuz
İç harcı için:
500 gr dana kıyma (orta yağlı)
2 yemek kaşığı margarin ya da tereyağı
1 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı karabiber
4 orta boy soğan
1 tutam maydanoz
Sosu için:
200 gr tereyağı
Pul biber

Bulguru yoğurma kabına alın, tuzu ekleyin ve ılık suyu da ilave edip üzerine tepsi kapattıktan sonra 15 dakika ıslatın.

İç malzemeleri için soğanı küp küp doğrayın

Tereyağı ve margarinini koyup eritin tavada eritin.

Eriyen yağın içine kıymayı alın ve suyu çekinceye kadar pişirin.

Salçayı ekleyin ve soğanı da ilave edin.

Maydanozu kıyıp içerisine atın.

Tuz, pul biber ve karabiberi atıp karıştırın.

Ceviz içi sevenler bu aşamada bir çay bardağı ceviz içi de ilave edebilirsiniz.

İçi soğumaya bırakın.

Islanan bulguru güzelce yoğurun.

Ardından bulgura un, irmik ve dana kıyma edini ekleyerek yoğurmaya devam edin.

Bu aşamada yoğurmak için azar azar su ekleyebilirsiniz.

Hazırlanan bulguru dolapta bir iki saat üzeri kapalı dinlendirin.

Bulgur harcından ceviz büyüklüğünde parçalar alın.

Hamurunuzu yuvarladıktan sonra baş parmağınızla elinizi ıslatıp incecik çukur açın ve iç harcından bir tatlı kaşığı ile doldurun.

Hamuru kapatıp bu işlemi iç harcı ve hamur bitene kadar tekrarlayın.

Suyu tencerede kaynatıp sonrasında bir yemek kaşığı dolusu tuz atın.

Köfteleri içine atın ve piştikten sonra kevgir kaşık yardımıyla yüzeye çıkan içli köfteleri alın.

Tereyağı sos tavasında kızdırın ve üzerin pul biber ekleyerek içli köftelerin üzerine dökün.



© lezzetler.com tarif no:161595 • adı:İçli Dışı Etlİ İçli Köfte • gönderen:Yemekhane • indirme tarihi:05.04.2025 - 09:50