



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İÇLİ KÖFTE (ADANA)

Prof. Dr. Erman Artun

1 kg. ince bulgur  
1/2 kg. koyun kıyma  
1/4 kg. yağsız ve dövülmüş dana eti  
4 baş ince doğranmış soğan  
1 demet ince doğranmış maydanoz  
1 kaşık salça  
1 bardak yarma  
1 kaşık yağ  
1 adet limon suyu  
1 çay bardağı zeytinyağı  
1 baş dövülmüş sarımsak  
Tuz  
Karabiber  
Kırmızı biber  
Su

Bulgur, yarma, dövülmüş et su ve tuz serpilerek iyice yoğrulur. Malzeme birbirini tutunca bir kenara konularak dinlendirilirken içinin malzemesi hazırlanır. Kıyma, salça, yağ ve baharatlar bir kaptaki iyice kavrulur, sonra içine maydanoz da eklenerek bir süre buzlukta bekletilerek iyice yağının donması sağlanır. Hazırlanan bulgur karışımından yumurta büyüklüğünde parçalar kopartılarak ortası oyulur ve içine hazırlanan iç konularak kapatılır. İçine ekşi konulan bol suda köfteler haşlanarak zeytinyağı ve sarımsak karışımına batırılarak servis edilir.

