



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇLİ KÖFTE (ADANA)

İÇ HARCİ İÇİN:

500 gr.orta yağlı dana kıyma
1 adet orta boy kuru soğan
1 yemek kaşığı bitkisel margarin
1 yemek kaşığı biber salçası
1 çay kaşığı tuz, karabiber. pul biber
1 demet maydanoz

DIŞI İÇİN:

1 su bardağı ince bulgur
1 adet yumurta
500 gr yağsız dana kıyma
1 su bardağı un
1 yemek kaşığı tatlı biber salçası
Tatlı kaşığı kimyon, tuz

Soğanları tavla zarı formunda doğrayın. Margarini bir tavada eritip üzerine soğan ve kıymayı aktardıktan sonra kıymayı suyunu verip tekrar çekinceye ve tencerenin dibi tutuncaya kadar iyice kavurun. Biber salçasını da ilave ettikten sonra karıştırarak 3 dakika daha kavurmaya devam edin. Ocaktan alıp üzerine ince kıyılmış maydonozu ilave ettikten sonra kıyma iyice soğuyuncaya kadar kenerda bekletin.

Bulguru 1 su bardağı suyla ıslatın. 10 dk. kadar bekledikten sonra üzerine yağsız kıymayı aktarıp iyice yoğurun. Yumurta, salça, un, tuz, karabiberi ilave edin ve yoğurmaya devam ederek yumuşak ve ele yapışmayan bir hamur elde edin. Hazırladığınız bulgur hamurundan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Parçaları avuçlarınız arasında yuvarladıktan sonra ortalarına işaret parmağınızla bastırarak içlerini oyun. Oyukları önceden hazırladığınız kıymalı harçla doldurup kapatın. Hazırladığınız köfteleri büyük bir tencerede kaynattığınız tuzlu suya atın. Köfteleri 4-5 dk.haşladıktan sonra bir tel süzgeçten geçirerek tencereden alın ve sıcak sıcak servise sunun.

[ML® İçli Köfte için tıklayın](#)[ML® Sıkma için tıklayın](#)

