



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE (BİNGÖL)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

İç köftenin yapımı Tereyağını geniş bir tencere yada tavaya alın. İnce ince kıydığınız soğanları hafifçe pembeleşene kadar orta ateşte kavurun. Daha sonra kıymayı ekleyip suyunu salıp çekinceye kadar kavurun. İçine ceviz ve baharatlarını ekleyerek 2-3 dakika daha kavurun. Ocaktan alın. Soğuyan içi elinizde önce yuvarlayıp sıkarak şekillendirin ve streç filmle üzerini kaparak buzdolabına koyun. Dış hamuru hazırlanıncaya kadar içler katılaşsın.

Dış Hamurun Yapımı: İnce bulgurun üzerini biraz geçecek kadar kaynar su ilave edilip şişmesini bekleyin. Şişen bulgurun içine geri kalan tüm mazlemeleri ekleyerek yaklaşık 15 dk (arada su ekleyerek) yoğurun. Elinizi yağlayın kıvama gelen harçtan yumurtadan büyük parçalar koparın ve avuç içinize alarak yuvarlayın.. Avuç içinizde yuvarladığınız hamurun ortasına yavaş yavaş bastırıp yanlarından sıkarak fotoğraftaki gibi ortasına bir delik açın. Hamurdaki delik yeteri kadar büyüdüğünde katılaşan iç harcı içine sokun. Elinizde döndürerek hafif hafif döndürerek ve bastırarak tüm iç malzemeyi yaplayın. Kapatacağınız ucu hamuru zedelemekten hafif hafif sıkın ve düzeltin (fazlalık varsa ucundan koparabilirsiniz.) Doldurduğunuz içli köfteleri geniş bir tepsiye aralık bırakarak dizin.

Kızartarak pişirmek için: Geniş ve derin bir tencerede bolca yağ kızdırın. Kızgınyada köftelerin kabuğu koyulaşınca kadar kızartılıp, kevgir yardımıyla peçete serilmiş tabağa alın.

Haşlayarak pişirmek için: Haşlama yapmak için yine derin bir kaptaki su kaynatılır, suya tuz ve biraz sıvıtağ eklenir. Köfteler kaynar suda 2-3 dakika kadar pişirilir.. Sudan çıkarılan köfteler birbirine değmeyecek şekilde servis tabaklarına alınır.

