



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇLİ KÖFTE (ELAZIĞ)

TKDK Elazığ İl Kordinatörlüğü

Un
Tuz
Yağ
Soğan
Köftelik bulgur
Donmuş kavurma veya kıyma
Sıcak su
Ceviz içi
Nane
Reyhan
Karabiber
Pul biber
Yedi türlü baharat
Yumurta

Bulguru ıslatıp 10-15 dakika dinlendirdikten sonra bulgur kadar un katılır, tuz ve yumurtada eklenerek ılık su dökerek yoğrulur. Bu malzemeyi iyice karıştırdıktan sonra bu harç biraz dinlendirilir. Daha sonra soğanlar küp küp doğranır ve yağ katılarak pişirilir. Soğanlar pembeleşmeye başladığında kavurma ya da kıyma eklenilir ve biraz kavurduktan sonra baharatları tuzu cevizi ekleyip karıştırılıp soğumaya bırakılır. Hazırlanmış hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp içi oya oya çukurlaştırılır. Bu çukurun içine dinlendirilmeye bırakılan köfte harcından ayarından fazla olmaya şekilde harç bırakılır ve tekrardan bu köftenin ağzı yavaş yavaş içe doğru büzülerek kapatılır ve kaynamış suyun için biraz tuz katıldıktan sonra köfteleri bu kaynamış suda haşlamaya bırak ve 15 dakika o suda pişsin. Suyun üstüne çıkan köfte pişmiş olup servis yapılmaya hazır durumdadır. Köfteler kızartılacaksa haşlanılan köfteler kızgın yağa atılıp kızartılır ve kızardıktan sonra servis yapılır.

Not: Elazığ ilinin yöresel yemeği olan içli köfte, genellikle kış mevsiminde sofraları süsleyen hamur işi bir yemeğimizdir. Elazığ köylerinde kışın zorlu geçtiği yerlerde eskiden beri köylülerin sonbahar döneminde kavurma ihtiyacını temin edip bu kavurmayı kış mevsiminde bastıkları kaptan yemeklere katmak için çıkarmalarıyla paralel olarak içli köfte de sofraların en lezzetli yemeklerinden biri olarak yerini alır. Genellikle dana kavurması tercihen damak tadına daha uygun olur. Kışın zorlu geçtiği yerlerde şehirle ulaşım zor olduğundan erzaklar önceden depolanır. Kasaptan kıyma alma imkanı bulunmadığından dolayı kış için hazırlanan kavurma bıçakla ufak parçalara ayrılır. Bu yemeğimiz de yüksek rakımlı serin yerlerde yaz mevsiminde de ayrılanla beraber tüketilir ama günümüzde insanlarımız tükettiği yemekleri beden gücünü kullanacak işlerde çalışarak yakmadıkları için bu yemeğimiz de yaz mevsiminde pek tüketilmez.



© lezzetler.com tarif no:110332 • adı:İçli Köfte (Elazığ) • gönderen:ahmet abi • indirme tarihi:12.05.2024 - 05:27