



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇLİ KÖFTE

1 kg. yağsız dana kıyması
3 çorba kaşığı sadeyağ
1 su bardağı köftelik bulgur
1 su bardağı ceviz içi
2 yumurta
1 demet maydanoz
200 gr. koyun kıyması
yeteri kadar tuz, biber v.b.
2 soğan

Yağsız kıymaya ıslatılıp sıkılmış köftelik bulgur, yumurta, biraz tuz katıp 15 dakika yoğurun. Ayrı kaptaki 200 ar. koyun kıymasıyla ince doğranmış soğanı sade yağda kavurun, irice dövülmüş iç ceviz, 1 demet maydanoz, tuz, baharat katıp karıştırın. Önceki hamurdan köfteleğinizi yumurta büyüklüğündeki parçaları ovucunuzda yassılıp bir kasık iç kovarak her tarafını kapatıp köfte biçimi verin. Hepsini bitince kavnamakta olan suda birer ikişer haşlayın. Sıcak sıcak servis yapın. Bir öğün sonraki kalıp da soğuyan köfteleri yumurtaya bulayıp yağda kızartarak servis yapabileceğiniz gibi tekrar kaynak suya atarak da ısıtabilirsiniz.