



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

İÇLİ KÖFTE

İç malzemesi için:

2 çorba kaşığı margarin

Yarım kg soğan

Yarım kg yağlı dana kıyması

Yarım su bardağı çekilmiş ceviz içi

1 çay kaşığı karabiber

2 çay kaşığı kırmızı pulbiber

Yarım demet ince kıyılmış maydanoz

tuz

Köfte malzemesi için:

4 su bardağı köftelik bulgur

Yarım kg yağsız dana kıyması (iki kere çekilmiş)

2 çorba kaşığı tuz

Yeterince su

Soğanları ince ince doğrayıp margarinle pembeleşinceye kadar kavurun. Kavurduğunuz soğanlara yağlı kıymayı ve tuzu ilave ederek kavurmaya devam edin. Ceviz, karabiber, kırmızıbiber ve maydanozu ekleyerek soğumaya bırakın. Yağsız kıymaya tuz ve 2 su bardağı su ilave ederek yoğurun. Bulguru ilave edin. Bulgurla kıyma birbiriyle özdeşleşene kadar su ilave ederek yoğurun. Hazırladığınız köfte harcından yumurta büyüklüğünde parçalar koparın. İşaret parmağınızla içini oyup, avuç içinizde dışını incelterek şekil verin. İç malzemeyi doldurup, köfteyi kapatın. Hazırladığınız içli köfteleri kaynamış tuzlu suda haşlayıp servis yapın.

[ML® Soğan Aşı için tıklayın](#)