



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇLİ KÖFTE

Malzemeler:

1 su bardağı ince bulgur,
1 su bardağı un,
1 çorba kaşığı biber salçası,
yeterince tuz.

İçi için malzeme:

Yarım kilogram kıyma,
1 adet kuru soğan,
1 çorba kaşığı domates salçası,
yarım paket margarin,
yeterince tuz ve karabiber.

Hazırlanışı:

Uygun bir tencerede yağ eritilir. Soğanlar eklenip pembeleştirilir. Soğanlar kıyma ile kavrulduktan sonra içine domates salçası, karabiber ve tuz konur. Bu karışım piştikten sonra buzlukta donmaya bırakılır. Derin bir tepside ayıklanmış bulgur, çok az ılık su ilave edilerek yoğrulur. İçine azar azar un katılır, tuz ve biber salçası da eklendikten sonra yoğurmaya devam edilir. Bulgur, ele yapışmamaya başlayınca yumurta büyüklüğünde parçalar kopartılıp yuvarlak şekil verilir. El, sürekli ıslatılarak kahve tabağı şekli verilen köftenin içine dondurulmuş içten 3-4 yemek kaşığı konularak yumurta biçimi verilir ve ağzı kapatılır. Kaynar suda haşlanıp, soğuk servis yapılır.