



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE (OSMANİYE)

İç harcı için:

250 gram kıyma
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı sıvı yağ
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1/3 demet maydanoz
100 gram ceviz

Dış kaplaması için:

2 su bardağı ince bulgur
100 gram kıyma
1 yemek kaşığı domates salçası
2 çay kaşığı tuz
1 çorba kaşığı un

Soğanları incecik kıyın.

Sıvı yağı tavada kızdırıp soğanları pembeleşene kadar kavurun.

Ardından kıymayı ekleyip kavurmaya devam edin.

Bu esnada maydanozları ince ince kıyın, cevizleri irice dövün.

Ocaktan aldığınız kıymaya salça, maydanoz ve cevizi ilave edip karıştırın.

İç harcı bir kenara alıp dış kaplamayı hazırlayın.

Ellerinizi ıslatıp bulgur ve kıymayı yoğurmaya başlayın.

Ardından diğer malzemeleri ekleyip macun kıvamında bir malzeme elde edene kadar yoğurun.

Malzemedan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp baş parmağınız yardımıyla ortasını oyun.

Bu oyuğa kıymalı harçtan doldurup açık kalan ucu parmak uçlarınız yardımıyla kızartın.

Köftelerinizi isterseniz tuzlu suda haşlayabilir, isterseniz bol yağda kızartabilirsiniz. Köfteleri dondurup daha sona tüketmek için de saklayabilirsiniz.

