



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## İÇLİ KÖFTE

250 gr yağsız koyun kıyması  
1,5 bardak (375 gr kadar) köftelik bulgur  
2 çorba kaşığı çamfıstığı  
1 fincan dövülmüş ceviz içi  
1 çorba kaşığı kırmızıbiber  
2 baş soğan  
250 gr (içi için) kıyma  
1 demet maydanoz  
2 çay kaşığı kimyon  
2 yumurta  
125 gr tereyağı  
Tuz  
Karabiber

Maydanozu temizleyip bol suda yıkadıktan sonra birkaç sap bir kenara ayırır geri kalanı ince ince doğranır. Kuşüzümü yıkandıktan sonra iyice süzülür. Soğan çentilir-cesine ince ince doğranır. Bir tavaya 25 gr tereyağı konup orta ateşte yağ eritilir. Kızmaya başlarken çamfıstıklan içine atılır tahta kaşıkla karıştırılarak hafifçe pem-beleşinceye kadar kavrulur. Fıstık pembeleşince kıyılmış soğan katılır karıştırmaya devam edilir. Soğan renk değişince bu defa iç için ayrılmış kıyma ilave edilir. Kuşüzümü de katıldıktan sonra tuzu serpilir ve kıyma suyunu salıp çekinceye kadar karıştırılarak kavrulur. Tava ateşten alındıktan sonra karışıma dövülmüş ceviz içi, karabiber ve kıyılmış maydanoz ilave edilir, iyice karıştırılır. Diğer taraftan bulgurun kepeği temizlenir. Geniş ve yayvan bir kaba, koyun budunun gülle karası olarak bilinen siyah kısmından alınmış iki defa makineden geçirilmiş kıyma konur. Kırmızıbiber, kimyon, tuz ve ara ara katılan yarım bardak su kıymaya yoğurularak yedirilir. Bulgur azar azar katılır. Yarım saat kadar yoğrulur. Gerekteğinde azar azar su katılır. Böylece karışım, köfte yapılırken dağılmayacak kadar yumuşak bir kıvama getirilir. Bu arada bulgur da iyice yumuşamış olmalıdır. Hazırlanan karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alınır, iyice ıslatılmış avuçların arasında yumurta biçimini alması için yuvarlanır, işaret parmağı bir ucundan batınlarak öbür ucuna kadar döndürülerek oyulur, kenarları mümkün olduğu kadar inceltir. Dolmalık biber gibi içi boş olan bu köftelere iç harcı doldurulur, köftenin ağız kısmı parmakla sıkıştırılarak kapatılır. Bir tencereye on bardak suyla tuz konup kaynatılır. Su kaynayıncı içli köfteler dağılmamasına dikkat edilerek içine atılır. Tencerenin ağzı kapatılır ve orta ateşte yirmi dakika haşlanır. Kalan tereyağı çukurca bir tavaya konur, haşlanmış köfteler kevgirle kaynar sudan çıkarılır, hafifçe çırpılmış yumurtaya bulanıp kızartılır. İçli köftelerin kızartılması bitince tabak birkaç sap maydanozla süslenir ve servis yapılır. İçli köfte aslında böyle pişirilip yenirse de kızartmayı yumurtasız yapmak kızartmadan yalnızca haşlayarak yemek, soğuk yemek, bulgur yoğurulduktan sonra buna iç için katılması gibi değişik biçimlerde de hazırlanabilmektedir.