



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

<https://migros.com.tr>

250 gr. kıyma
1 adet kuru soğan
1 kase ceviz
1 kase antepfıstığı
1 tatlı kaşığı karabiber
1 çorba kaşığı pulbiber
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım demet maydanoz
1 çay kaşığı tuz
2 su bardağı ince bulgur
2 adet yumurta akı
1 çay bardağı un
1 çay bardağı irmik
1 su bardağı ılık su
1 çorba kaşığı biber salçası
1 çorba kaşığı kimyon

1. Önce kıymayı soğan ile kavurun.
2. Tuz ve karabiber ekleyin.
3. Orta ateşte kıyma suyunu çekene kadar pişirin.
4. Cevizi ve antep fıstığını da bıçakla kıyarak cevizlerle beraber kıymaya ilave edin.
5. Son olarak maydanozu ince ince kıyarak kıyma ile karıştırın ve kıymayı soğutun.
6. Bulguru tepsiye alın, üzerine yumurta akını ekleyin ve yoğurmaya başlayın.
7. Diğer taraftan bir kenarda ılık su bulundurun ve ara ara su ekleyerek yoğurmaya devam edin.
8. Unu ve ardından irmiği ekleyin.
9. Daha sonra biber salçası, kimyon, tuzu karıştırın ve yoğurmaya devam edin.
10. Yapışkan, yumuşak bir hamur haline gelene kadar iyice karıştırın. Elinizle yumurta büyüklüğünde parçalar koparıp baş parmağınızla bastırıp, çukur açın daha sonra genişleterek hamuru iyice çukur haline getirin ve içerisine bir kaşık kıyma koyup yuvarlak şeklinde kapatın.
11. İçli köftelerinizi bu şekilde yaptıktan sonra tavaya yağ koyup ısıtın ve kızartın.
12. Dilerseniz haşlayarak da yiyebilirsiniz.

