



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇLİ KÖFTE

Yağmur İpar

½ kg. Bulgur
1 çay bardağı kırma
1 çay bardağı irmik
1 adet yumurta
Karabiber
Pulbiber
Tuz
İçi için:
½ kg. kıyma
150 gr. ceviz
½ kg. soğan
Karabiber
Pulbiber
Tuz

Kıymayı biraz kavurun. Birazda tuz atılarak karıştırıp yağı süzülerek bir kenarda soğumaya bırakın. Yağı süzölmüş eti ayrı bir kaba alın. Doğranmış soğanlar kalan yağ ile beraber kavrulur. Yağ az gelirse biraz çiçek yağı eklenir. Sararana kadar kavrulduktan sonra yine yağdan süzülerek et ile karıştırılır. Cevizler el ile parçalanarak harcın içine atılır. Yiyebileceğiniz kıvama göre pul biber karabiber ve tuz atılır. Bir kenarda soğumaya bırakılır. Bulgur irmik ve kırma su ile ıslatılır. İçine pul biber, karabiber ve tuz atılır. 1 saat kadar bekletilir. Kıvamı biraz sert olmalı. İçine yumurtayı kırınca kıvam yumuşar. Daha sonra yumurta büyüklüğünde bir parça alınarak yuvarlanır. Bulgur el ayasının içine oturtularak işaret parmağının yardımıyla açılır. Derin bir tencerede bol sıvı yağ içine yavaşça bırakılıp kızarıncaya kadar pişirilir. Kevgir yardımıyla tepsiye konur. Sıcak servis yapılır.

