



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

Nehir Derya Yavuz

Dışı için:

500 gram bulgur (Köftelik)

250 gram yağsız köftelik kıyma

½ çay bardağı irmik

½ su bardağı un

Yemeğin yapımına öncelikle içinden başlıyoruz. Bunun için almış olduğumuz kıymayı tavaya koyarak suyu çekilene kadar ezerek karıştırıyoruz. Suyu çekilmiş olan kıymanın içerisine ince kıyılmış soğan ve iki kaşık yemek yağı ilave ederek iyice kavuruyoruz. Kavrulmuş kıyma içerisine biber salçası tuz, karabiber ve pul biber ilave edip kavurduktan sonra içine ince kıyılmış maydanoz ve dövülmüş ceviz ekliyoruz. Ara ara karıştırarak soğumaya bırakıyoruz. Köfte harcını hazırlamak için derin ve uygun bir kaba 250 gram yağsız kıyma, 500 gram ince bulgur, un ve irmiği koyup azar azar su ilavesi ile köfte harcı kıvamına gelinceye kadar yoğuruyoruz. Köfte harcından cevizden biraz daha büyük parçalar kopararak elimiz yardımı ile içini açıp inceltiyoruz. Gerekli şekil sağlandıktan sonra ise 2 tatlı kaşığı kıymalı harç ekliyoruz. Üstünü elimizle güzelce kapatarak pişirmeye hazır hale getiriyoruz. Bu köfteleri dilerseniz suda kaynatarak dilerseniz ile kızartarak servis edebilirsiniz Eğer haşlayacaksanız 10 dakika yeterlidir. Kızartma içinse kendiniz izleyerek karar veriniz.

