



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇLİ KÖFTE

2 su bardağı ince bulgur
3 yemek kaşığı irmik
2 yemek kaşığı un
1 yumurta
150 gram çiğ köftelik et
1 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı toz biber
Tuz
Karabiber
İçi için;
400 gram kıyma
2 kuru soğan
1 tatlı kaşığı pul biber
1 kase iç ceviz
Tuz
Karabiber
Yarım fincan sıvı yağ
1 yemek kaşığı tereyağı

İçi için; kıyma tencereye alınır birkaç dakika suyunu çekene kadar kavrulur. Üzerine yemeklik doğranmış soğan ve sıvı yağ ilave edilir, beraberce kavrulur. Et ve soğanlar bütünleşince, tuz, tereyağı, karabiber ilave edilip karıştırılır. Ceviz ilave edilir. Beraberce birkaç dakika daha kavrulur, ocağın altı kapatılır. Hazırlanan iç bir tabağa alınarak soğutulur. Soğuduktan sonra buzdolabına alınarak biraz donması sağlanır. Dışı için; bulgur çiğköfte tepsisine alınır, üzerine irmik, salça, toz biber, tuz ve karabiber eklenir. Üzerine sıcak su dökülerek üzeri kapatılır ve bulgurun yumuşaması sağlanır. Yumuşayan bulgura et ilave ederek elimizle yoğurmaya başlanır. Yumurta ve un da ilave edilir, arada su alarak yumuşayınca kadar yoğrulur. Hamurdan mandalina kadar parçalar alınır. Elimizle iyice yuvarlanır. Parmağımızla ortasını delerek döndürere döndüre genişletilir. Yeterli büyüklüğe gelince içine yeteri kadar kıymalı iç konur ve ağzı çevirerek kapatılır. Bütün köfteler bu şekilde hazırlanır. Hazırlanan köfteler kızgın yağda kızartılır.

