



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

Refika Birgül

250 gr. Kıyma
3 adet Soğan
2 avuç Ceviz
2 avuç Antep Fıstığı
1 çay kaşığı Şeker
1 tatlı kaşığı Karabiber
1 çorba kaşığı Pul Biber
3 çorba kaşığı Zeytinyağı
1/3 demet Maydanoz
1 çay kaşığı Tuz
2 su bardağı Çiğ Köftelik İnce Bulgur
2 adet Yumurta Akı
1 çay bardağı Un
1 su bardağı Su (Ilık)
1 çorba kaşığı Tatlı Biber Salçası
1 çorba kaşığı Kimyon
1 çay kaşığı Tuz
3 avuç Antep Fıstığı

Önce 250 gr. kıymayı bir tavaya alın. Üzerine incecik doğranmış 3 adet soğan, 1 çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı şeker ve karabiberi ilave edin. Orta ateşte kıymayı bir kaşıkla dağita dağita soğanla karıştırın. Kıyma önce sulanacaktır, suyu tamamen çekinceye kadar iyice kavurmaya devam edin. Tencerenin dibi tutacakmış gibi olup, hafif bir kebab kokusu yayılmaya başlayacaktır. 2 avuç cevizi kabaca parçalara ayırarak yağsız bir tavada, hafif ateşte 3-5 dakika ısıtın. 2 avuç Antep fıstığını da bıçakla kıyarak cevizlerle beraber kıymaya ilave edin. 3 çorba kaşığı zeytinyağını da ekleyip, iyice soğuması için bir kenara koyun. Kıyma soğurken arada bir karıştırın ki topak topak kalmasın. Son olarak 1/3 demet maydanozu ince ince kıyarak kıyma ile karıştırın. Dış hamuru için 2 su bardağı çiğ köftelik ince bulgur, 2 adet yumurta akı, 1 çorba kaşığı biber salçası, 1 çorba kaşığı kimyon, 1 çay kaşığı tuzu karıştırıp, mutfak robotunda 2-3 dakika çekin veya ellerinizle büyük bir sini de yoğurun. 1 çay bardağı un ve 1 su bardağı ılık suyu da azar azar ilave ederek, bulgur pişinceye kadar yoğurmaya devam edin. Son olarak 3 avuç Antep fıstığını bıçakla kıyarak ilave edin. Yapışkan, yumuşak bir hamur haline gelene kadar iyice karıştırın. Tezgahta kesme tahtasının üzerine streç filmi yaklaşık 40 cm uzuluğunda açın, fakat kesmeyin. Streç filmi kesme tahtasından aşağı doğru sarkıtın, üzerine cevizden biraz büyük içli köfte hamurunu koyun. Sarkıtığınız streç filmi hamurunuz üzerine kapatıp elinizle iyice bastırın. Daha sonra bir merdaneyle hamurunuzu incecik açın. Bu sayede içli köfte ustası kadar mükemmel hamur açmış olacaksınız. Streç filmi hamurunuzun üzerinden kaldırın ve üzerine 1 çorba kaşığı iç malzemenizden ekleyin. Daha sonra streç film ile tekrar kapatıp hamurunuzu yarım ay şekline getirip uçlarına bastırın. Kahve fincanı yardımı ile kenarlarını keserek fazlasını alın. İsteğinize göre içli köftelerinizi haşlayabilirsiniz ya da kızartabilirsiniz.



