



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

<https://www.sabah.com.tr>

İç malzemesi:
250 gram kıyma
1 adet orta boy soğan
1 çorba kaşığı sıvıyağ
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1/3 demet maydanoz
100 gram iri çekilmiş ceviz
Dış malzemesi:
2 su bardağı bulgur
2 adet orta boy patates
1 çorba kaşığı salça
2 adet yumurta
1 çorba kaşığı un
2 çay kaşığı tuz

İnce kıydığınız soğanı sıvı yağda pembeleştirip üzerine kıymayı ilave ederek kavurun. Kıyılmış maydanoz ve cevizi ekleyip ocaktan alın. Baharatları ve tuzu katın. Dış malzemeyi hazırlamak için, patatesleri haşlayıp rendeleyin. Kalan tüm malzemeyi üzerine ekleyin ve iyice yoğurun. Hamur kurudukça elinizi su ile ıslatıp yoğurmayı sürdürün. Bulgurlu hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar kopartın. Avucunuzun içinde yuvarlayarak şekillendirin. Başparmağınız yardımı ile ortasını oyup, içine kıymalı harçtan 3 çorba kaşığı kadar doldurun. Hamuru parmak uçları ile çekerek deliği kapatın. Tuzlu suda haşlayın ya da bol yağda kızartın.

Not: Bulgurlu karışımı çok iyi yoğurmak ve daha sonra da olabildiğince ince açmak gerekir.

