



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

- 1.5 su bardağı ince bulgur
- 1 çay bardağı irmik
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 su bardağı soğuk su
- 1.5 çay bardağı un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- İç harç için
- 250 gr. kıyma
- 100 gr ceviz
- 3 adet soğan
- 2 yemek kaşığı sıvıyağ
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber

İlk olarak soğanları ince ince doğrayın. Tavaya sıvıyağ ekleyin ve soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun. Kıymayı ve salçaları tencereye alın, üzerine biraz su ekleyip kısık ateşte iyice kavurun. İnce kıyılmış maydanoz, ince kıyılmış ceviz, baharatlar ve tuzu ekleyin. Ocağın altını kapatıp soğumaya bırakın. Aynı bir kapta ince bulgur bir bardak soğuk su ile ıslatın. Bulgur suyunu çekince irmik eklenir. Salça, baharatlar ve tuz eklenip 10-15 dakika boyunca yoğurun. Ardından ellediğiniz unu ekleyin ve güzel bir kıvam alana kadar beş dakika daha yoğurun. Hamuru cevizden biraz büyük bezelere ayırın. Bezeleri alıp başparmağınızla içini açın ve harç koyun. Ara ara elinizi ıslatarak hamura şekil verin. Hamuru yukarı doğru çekerek limon şekli vermeye çalışın. Şekil almış içli köfteleri bir bardak kızgın sıvıyağda kızartın.

Not: İçli köfte aslen Arap mutfağına ait bir yemek olup, özgün adı Kibbe dir. Türkiye'de Bitlis, Osmaniye, Sivas, Kahramanmaraş, Tunceli, Elâzığ, Malatya, Mardin, Diyarbakır, Hatay, Kilis, Gaziantep, Adana, Şanlı Urfa ve Adıyaman yörelerinde yapılmaktadır.



