



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

Hamuru için:

3 su bardağı (450-500 g) ince bulgur

250 g çiğköftelik dana kıyma

1 çay bardağı (70 g) irmik

1 yumurta

Kızartmak için sıvı yağ

Tuz, karabiber, kırmızı pul biber

İç malzemesi:

500 gr az yağlı kıyma

4-5 soğan

2 çorba kaşığı (35-40 g) margarin

1 çay bardağı iri kıyılmış ceviz veya antepfıstığı

Tuz, karabiber, kırmızı pul biber

1 çorba kaşığı biber salçası

Köftenin iç malzemesini hazırlamak için; soğanları temizleyip küçük küçük doğrayın.

Kıymayı suyunu salıp çekinceye kadar tavada kavurun. Margarin ve soğanı ilave edip ara sıra karıştırarak kavurmaya devam edin. Tuzu, salçayı, baharatını ve cevizi ilave edin.

Karıştırıp tavayı ocaktan alın. Soğumaya bırakın.

Bulguru tepsiye alın. İrmigi ilave edip 1 avuç su serpererek ıslatın. Kıymayı tepsinin diğer yarısına alın. Üzerine tuz ve baharatını serpin.

Bulguru azar azar kıymaya ilave ederek birbirine yedirinceye kadar yoğurun. Ceviz büyüklüğünde bir parça koparıp elinizle yuvarlayarak top haline getirin. İşaret parmağının yardımı ile avuç içinde döndürerek bu toplardan içi oyuk, bir tarafı açık kubbeler hazırlayın. Ortasına iç malzemeden doldurup köfteyi yavaş yavaş çevirerek açık olan tarafı kapatın. Malzeme bitinceye kadar işleme devam edin.

Sıvıyağı derin bir tavada kızdırın. Hazırladığınız köfte hamurlarını fazla kararmayacak şekilde kızartın. Servis tabağına alın. Maydanoz yaprakları ve limon dilimleri eşliğinde sıcak olarak servis yapın.

