



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇLİ KÖFTE

2 su bardağı ince köftelik bulgur
1 çay bardağı irmik
1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
1 tatlı kaşığı biber salçası
Yarım su bardağı un
1 çay kaşığı tuz
1 su bardağı soğuk su
İçi için:
2 yemek kaşığı sıvı yağ
300 gr kıyma
3 adet kuru soğan
Yarım tatlı kaşığı salça
Yarım demet maydanoz
1 küçük çay bardağı çekilmiş ceviz
Tuz
Pul biber
Karabiber

Soğanları ince ince doğrayın.
Tavaya sıvı yağı alıp soğanları ekleyin ve pembeleşinceye kadar kavurun.
Kavrulan soğanlara kıyma ekleyin ve suyunu çekinceye kadar kısık ateşte kavurun.
Daha sonra salçayı ekleyip birkaç dakika daha kavurun.
Baharatlar, tuz, ceviz ve ince kıyılmış maydanozu ekleyip ocağın altını kapatın.
Soğumaya bırakılır.
İnce bulgur 1 bardak soğuk su ile kısır yapar gibi ıslatılır.
Suyu çekilince irmik salça baharatlar ve tuzu ekleyip 15 dakika boyunca azar azar su ekleyip yoğurun.
Daha sonra unu ekleyin ve yaklaşık 5 dakika daha yoğurun.
Cevizden biraz daha büyük parçalar alınıp baş parmak ile ara ara su alınarak içi ince bir şekilde açın.
İç harcından biraz koyun ve şeklini verin.
Hepsine aynı işlem uygulanır.
Biten içli köfteler kızgın 1 bardak sıvı yağda kızartın.



