



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

400 g yağsız çiğ köftelik kıyma
3 su bardağı ince bulgur
2 adet orta boy kuru soğan
1 adet küçük boy haşlanmış patates
1 adet yumurta sarısı
2 çay kaşığı karabiber
2 yemek kaşığı irmik
1 su bardağı su
İçi için:
350 gram orta yağlı kıyma
4 adet kuru soğan
1,5 çay kaşığı ufalanmış ceviz
3 çay kaşığı tuz
2 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
3 su bardağı zeytinyağı
3 yemek kaşığı tereyağı

Öncelikle içini hazırlamak için; kıyma bir tencereye konulup suyu çekene kadar pişirilir.

Sonra üzerine tereyağı ve doğranmış soğan da eklenerek kısık ateşte yarım saate yakın kavurulur.

İçine karabiber, tuz, ceviz, kırmızı toz biber eklenerek 5 dakika daha kavrulup ocaktan alınır ve soğumaya bırakılır.

Bir tepsinin içine dışı için kıyma, bulgur, küçük doğranmış soğan, tuz, karabiber ve kırmızıbiber eklenerek biraz da su konularak yoğurulur.

İçine irmiği, yumurta sarısını, rendelenmiş patatesi alarak yoğurmaya devam edilir, arada eli ıslatmak gereklidir. Sakız kıvamına gelince içini parmakla çevire çevire oyarak soğumuş iç koyup el ıslatılıp kapatılarak hazır hale getirilir.

Sonra kızgın yağda kızartmaya başlanılır.

Kızartılan içli köfteler servis için hazırdır.

