



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

500 gr. orta yağlı kıyma
300 gr. dana yağsız kıyma
750 gr. bulgur
500 gr. kuru soğan
100 gr. ceviz içi
1 tatlı kaşığı tuz
Karabiber
Kırmızı biber

Soğanlar ince ince doğranır. 500 gr. orta yağlı kıyma ile birlikte kavrulur. Tuz ve biberler konur. 100 gr. da yağ ilave edilerek biraz daha kavrulur. Kavrulma bitince ince ince doğranmış cevizle karıştırılarak soğumaya bırakılır. Dana yağsız kıyma, kıyılmış bir iri soğan yeteri kadar tuz ve karabiber katılarak yoğrulur. İhtiyaç oldukça azar azar su konarak iyice yoğrulur. Sonra içine 1 yemek kaşığı buğday nişastası konarak tekrar yoğrulur. Bulgurlar iyice yumuşayınca kadar bekletilir. Sonra köfteden iki yumurta büyüklüğünde parçalar alınarak elde ortası açılır ve inceltilir. İçine, soğumuş içten konarak ağzı kapatılır. Yeneceği zaman bunlar yağda kızartılır veya kaynar suda haşlanır.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 04.07.2023