



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

Tuğrul Şavkay

1 kg. kuzu kıyması
200 gr. köftelik bulgur (ıslatılmış), (1 su bardağı)
6 adet yumurta
Tuz
Taze çekilmiş karabiber
150 gr. tereyağı (10 çorba kaşığı)
200 gr. soğan (ince kıyılmış), (2 orta boy)
100 gr. çamfıstığı (1/2 su bardağı)
1 çay kaşığı tarçın
500 ml. et suyu (2 su bardağı)

Etin yansını, bulgum, yumurtaların dördünü, tuz ve biberi elle karıştırıp ezerek bir harç elde edin. Kalan yumurtaları ayrı bir kapta çırpın.

Bir tavada tereyağının yarısını eritin. Yağ kızınca soğanı içinde biraz kavurun. Ardından kalan kıymayı ve fıstığı ekleyin. Tuzu ve baharatını katıp, karıştırın. Kıymayı, verdiği suyu çekinceye kadar pişirip ateşten alın.

Bulgurlu kıymadan ceviz içi büyüklüğünde bir parça alıp avucunuzun içine yerleştirin. Öbür elinizi ıslatıp, başparmağınızı hamurun ortasına yerleştirin. Hamuru başparmağınız ile işaretparmağınız arasında hafifçe sıkıştırıp, aynı yöne doğru çevirerek kenarı yüzük kalınlığında içi boş bir kovan elde edin.

Bu kovanın içini kavurduğunuz kıymalı harç ile doldurun. Elinizi ıslatıp, dış kabuğu yumuşatarak köftenin ağzını kapatın. Bütün köfteleri böylece hazırlayıp, bir tencereye dizin.

Et suyunu bir taşım kaynatın. Tenceredeki köftelerin üzerine sıcak et suyunu gezdirip, kısık ateşte 30 dakika pişirin. Bu süre sonunda tencereyi ateşten alın, köfteleri süzdürerek sudan çıkarın.

Tavada kalan tereyağını eritin. Yağ kızınca köfteleri çırpılmış yumurtaya bulayarak tavaya yerleştirin. Her yanı eşitçe kızarıp, kahverengileşince süzdürerek yağdan alın ve üzerine kâğıt havlu serilmiş bir servis tabağına çıkarın. Temiz bir tabağa aktarıp sıcak olarak servis yapın.

Not: İçliköftede, çamfıstığı yerine ceviz içi, badem içi, ya da iri çekilmiş fındık kullanılabilir.

