



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İÇLİ KÖFTE

<https://www.cumhuriyet.com.tr/>

Dış Hamur:

İnce bulgur

Su

Tuz

İç Harç:

Dana kıyma veya yeşil mercimek (vejetaryen versiyonu için)

Soğan

Salça

Baharatlar (genellikle tuz, karabiber, pul biber)

Nar ekşisi (isteğe bağlı)

Sıvı yağ

İnce bulgur bir kaba alınır ve üzerine tuzlu su eklenerek karıştırılır. Bulgur suyu çekip şişene kadar beklenir.

İyice şişen bulgur yoğrularak pürüzsüz bir hamur elde edilir.

Kıyma veya yeşil mercimek haşlanır.

Soğan rendelenir veya ince doğranır.

Bir tavada soğan, kıyma veya mercimek, salça, baharatlar ve sıvı yağ karıştırılarak kavrulur.

Nar ekşisi ve tuz gibi malzemeler eklenerek harç hazırlanır.

Hazırlanan dış hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır ve yuvarlanır.

Yuvarlanan dış hamurun içine el ile açılarak iç harç doldurulur.

Dış hamur sarılarak iç harçla kapatılır ve köfte şekli verilir.

İçli köfteler buzdolabında bir süre dinlendirildikten sonra servis edilir.

