



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

1 kilo ince bulgur
500 gr. kıyma
1 küçük soğan
3 kaşık sıvı yağ
300 gr. çiğ köftelik kıyma
tuz
karabiber
1 çorba kaşığı kırmızı biber

Bir tavaya yağ, 500 gr kıyma konup kavrulur. Yarım bardak su ilave edilip pişirilir. Karabiber ve tuz serpip ateşten alınır.

Bulgura pul biber, tuz, kıyma, dörde bölünmüş soğan konup su yardımı ile yoğrulur. Su gerektiğiçe alıp kuvvetli yoğurun. Tutmasından korkuluyorsa 1 tatlı kaşığı un konur. Soğan parçaları içinden çıkartılır. İyice yoğrulunca yumurta büyüklüğünde parçalara ayrılır. Elle yuvarlayıp içine parmağı koyup incecik açılır. İçden koyup dikkatli şekilde kapatılır. Kızgın yağda her tarafı pembeleşinceye kadar kızartılır.



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 04.02.2016