



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İÇLİ KÖFTE

1/2 kg orta yağlı kıyma  
1/2 kg ince, köftelik bulgur  
250 gr yağsız kıyma  
2 adet kuru soğan  
1 çay bardağı ceviz içi  
5-10 bağ maydanoz  
yemek kaşığı yağ  
tuz  
karabiber  
kimyon  
kırmızı biber  
(baharat seçimi isteğe bağlı olarak yapılmalıdır)

Yağda ince kıyılmış soğan pembeleştirilir, üzerine yarım kilo kıyma konur. Ocakta hafifçe kavrulur ve soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra üzerine bir çay bardağı çekilmiş ceviz içi, kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber, kimyon ve kırmızı biber konur. Bu içli köftenin içidir. Sıcak suda ıslatılmış ince bulgurun içerisine 250 gr yağsız kıyma, tuz, biber, kimyon ve kekik ilave edilir, iyice yoğrulur. Bu bulgurlu çığ kıymadan yumurta büyüklüğünde parçalar alarak ıslatılmış avuçlar içerisinde yumurta şeklinde yuvarlanır. Ancak üzeri parmaklarla şekillendirilerek, mümkün olduğunca inceltir. Dolmalık biber gibi içi boş olan bu köftelere hazırlanmış olduğumuz iç doldurulur. Ağızları kapatılır. Kaynamakta olan suya atılır. 20 dakika kadar haşlanır. Sonra sudan çıkarılarak süzülür. 1 yemek kaşığı yağda iki tarafı eşit kızartılır. Servis yapılır. Yine isteğe bağlı olarak, kızartılmadan, sadece haşlanmış olarak yenilebilir. Servis yapılırken ince kıyılmış marul, domates ya da maydanoz ile süslenebilir.



Fotoğraf "çintar" tarafından gönderildi. 01.02.2018