



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

250 gr. yağsız koyun budu kıyması
4 su bardağı ince bulgur
yeterince tuz
kırmızı biber
reyhan otu
sıvı yağ
250 gr. orta yağlı koyun kıyması
1 adet soğan
2 çorba kaşığı haşlanmış pirinç
2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

Dışı: Bulguru tepsiye koyunuz. Kırmızı biber ve tuzu ilâve ediniz. Zaman zaman ılık sudan elinize alarak avucunuzla sürte sürte yoğurunuz. Bulgur yumuşayınca yağsız kıymayı ilâve ediniz. Açılacak hale gelinceye kadar yoğurunuz.

İçi: Soğanı çok ince kıyınız. Ete karıştırıp, haşlanmış pirinç, kıyılmış maydanozu, karabiberi, kırmızı biberi, tuzu, reyhanı ekleyip yoğurunuz. Hazırladığınız önceki hazırladığınız karışımdan portakal büyüklüğünde bir parça alınız. Avuç içine çok ince açınız. İçine hazırladığınız sonraki karışımdan koyun, dışıyla kapatıp, çok büyük yassı yuvarlak köfteler yapınız. Kaynayan tuzlu suya hazırladığınız köfteyi atınız. Köfteler suyun yüzüne çıkınca. Kepeyle alıp sıcak olarak servis yapınız.

