



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## İÇLİ KÖFTE

8-10 Kişilik Gerekli Malzemeler:

Kıyma (Yarım kg)  
İrmik (1 çay bardağı)  
İnce Bulgur (Yarım kg)  
Patates (3 adet, haşlanmış)  
Soğan (2 adet)  
Ceviz içi (1 çay bardağı)  
Un (3 çorba kaşığı)  
Dolmalık Fıstık (1 çorba kaşığı)  
Un (3 çorba kaşığı)  
Kimyon (1 çay kaşığı)  
Sıvıyağ (3 su bardağı)  
Su (1 su bardağı)  
Tuz  
Karabiber

Dış harcının yapılması: Yarım kg ince bulguru derin çukur bir kaba koyun. Yeterince tuz ve 1 çay kaşığı kimyonu serpin. 2 su bardağı sıcak suyu kaba dökün ve bulguru ıslatın. Bulguru sıcak suda 5 dakika bekletin. Bu sırada 2 adet soğanı ince ve küçük küçük doğrayın.

Tavaya 2 çorba kaşığı sıvıyağı dökün ve kestiğiniz soğanları kızgın yağda pembeleşinceye kadar kavurun.

Yarım kg kıymayı da tavaya ekleyip soğanlarla birlikte kavurmaya devam edin.

Yeterince tuz, karabiber, kimyonu ve 1 çorba kaşığı dolmalık fıstığı ekleyin. Hepsini birlikte yaklaşık 15-20 dakika kavurun. Haşlanmış 3 adet patatesin kabuklarını soyun ve rendeledikten sonra kaba ekleyin. 3 çorba kaşığı un ve 1 çay bardağı irmiği de kaba ekledikten sonra hepsini güzelce yoğurun. Hamur çok sertse biraz daha su ilave edebilirsiniz.

Kıyma soğuyunca 1 su bardağı ceviz içini tavaya ekleyin. Bir başka tavaya 1 çay bardağı sıvıyağı dökün ve yağ kızdırın.

Yuvarlayarak kase şekline getirdiğiniz hamurun içine kıyma içi ile doldurun ve hamuru sıkıştırarak kapatın. Daha sonra hamuru avuçlarınız arasında çevirerek topaç gibi uzatın ve uçlarını kapatın.

Tavaya 3 su bardağı sıvıyağı koyun ve kızdırın. Hazırladığınız hamurları kızgın yağda kızartın.