



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

4 kişilik
250 gr yağsız koyun kıyması
1,5 bardak (375 gr) köftelik bulgur
2 çorba kaşığı çamfıstığı
1 fincan dövülmüş ceviz içi
1 çorba kaşığı kırmızıbiber
2 baş soğan
250 gr (içi için) kıyma
1 demet maydanoz
2 çay kaşığı kimyon
2 yumurta
125 gr tereyağı
yeteri kadar tuz ve karabiber

Maydanozu bol suda yıkadıktan sonra birkaç sap bir kenara ayrılır geri kalanı ince ince doğranır. Kuşüzümü yıkandıktan sonra iyice süzülür. Soğan çentilircesine ince ince doğranır.

Bir tavaya 25 gr tereyağı konup orta ateşte eritilir. Kızmaya başlarken çamfıstıkları içine atılır tahta kaşıkla karıştırılarak hafifçe pembeleşinceye kadar kavrulur. Fıstık pembeleşince kıyılmış soğan katılır karıştırmaya devam edilir. Soğan renk değiştirdiğinde bu defa iç için ayrılmış kıyma ilave edilir.

Kuşüzümü de katıldıktan sonra tuzu serpilir ve kıyma suyunu salıp çekinceye kadar karıştırılarak kavrulur. Tava ateşten alındıktan sonra karışıma dövülmüş ceviz içi, karabiber ve kıyılmış maydanoz ilave edilir, iyice karıştırılır. Diğer taraftan bulgur temizlenir. Geniş ve yayvan bir kaba, koyun budunun gülle karası olarak bilinen siyah kısmından alınmış ve iki defa makineden geçirilmiş kıyma konur. Kırmızıbiber, kimyon, tuz ve ara ara katılan yarım bardak su kıymaya yoğurularak yedirilir. Bulgur azar azar katılır. Yarım saat kadar yoğrulur.

Gerektiğinde azar azar su katılır. Böylece karışım, köfte yapılırken dağıtmayacak kadar yumuşak bir kıvama getirilir. Bu arada bulgur da iyice yumuşamış olmalıdır.

Hazırlanan karışımdan yaklaşık bir ceviz büyüklüğünde parçalar alınır, iyice ıslatılmış avuçların arasında yumurta biçimini alması için yuvarlanır. Sonra sağ elin işaret parmağı köftenin bir ucundan batırılır, öbür ucuna kadar yavaş yavaş döndürülerek oyulur, kenarların mümkün olduğu kadar incelmektesine özen gösterilir.

Dolmalık biber gibi içi boş olan bu köftelere iç harcı doldurulur, köftenin ağız kısmı parmakla sıkıştırılarak kapatılır. Bir tencereye on bardak suyla tuz konup kaynatılır. Su kaynayıncaya içli köfteler dağılmamasına dikkat edilerek içine atılır. Tencerenin ağzı kapatılır ve orta ateşte yirmi dakika haşlanır.

Kalan tereyağı çukurca bir tavaya konur, haşlanmış köfteler delikli bir kepeyle kaynar sudan çıkarılır, hafifçe çırpılmış yumurtaya bulanıp kızartılır. İçli köftelerin kızartılması bitince tabak birkaç sap maydanozla süslenir ve servis yapılır.

Not: İçli köfte aslında böyle pişirilip yenirse de kızartmayı yumurtasız yapmak kızartmadan yalnızca haşlayarak yemek, soğuk yemek, bulgur yoğurulduktan sonra buna için katılması gibi değişik biçimlerde de hazırlanabilir.