



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

2 su bardağı ince bulgur
1 orta boy soğan
1 yemek kaşığı biber çalsası
1 çay kaşığı kimyon
1,5 su bardağı irmik
1 dolu tatlı kaşığı tuz
2 çu bardağı çıkak su (bulgur ve irmiği ıslatmak için)
İçi için;
1/2 kilo kıyma
125 gr margarin
4 orta boy soğan
3 diş sarımsak
1 çay kaşığı toz kırmızı biber veya pul biber
1 tatlı kaşığı karabiber, tuz
1 çay kaşığı kimyon
dereotu veya maydonoz

Bulguru 1 su bardağı su ile ıslatın. 1 saat bekletin.
Çok fazla sulu kalmayacak şekilde irmiği ıslatın.
1 saat sonunda soğanı bulgurun üzerine rendeleyin.
Kimyonu, salçayı ve tuzu ekleyin. İyice yoğurun. İyice özleşince irmiği ekleyin. İrmiki de ekledikten sonra yoğurun.
Kıymayı margarinle kavurun. Kıyma kavrulduktan sonra soğanı yemeklik doğrayıp ekleyin. 2-3 dk kavurun.
Baharatları ekleyin. Soğumaya bırakın.
Bulgurlu harçtan cevizden biraz daha büyük parçalar alın. İşaret parmağı ile içini oyun ve iyice inceltin.
Soğumuş kıymalı harçtan 1 yemek kaşığı kadar içine koyup kapatın.
Tencerede kaynayan suya 1 tatlı kaşığı limon ekleyin. Tuzunu da katıp köfteleri atın.
Tencerenin dibine birikecek şekilde köfteleri katın. Üst üste gelmesine dikkat edin.
Tahta kaşıkla hafif karıştırın. Kaynamaya başlayınca 8 dk bekleyin. Süre sonunda sonunda kevgirle alın.
İsterseniz kızarmış tereyağı gezdirip sıcak servis yapın.