



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## İÇLİ KÖFTE

1 su bardağı ince bulgur  
1 su bardağı un  
1 yemek kaşığı biber salçası  
1 tatlı kaşığı tuz  
İçi için:  
Yarım kilo kıyma  
1 adet soğan  
1 yemek kaşığı domates salçası  
2 çorba kaşığı tereyağı  
10 adet ceviziçi  
Tuz  
Karabiber

Bulgur, un, tuz, salça ve az suyu derin bir kaptaki macun kıvamına gelinceye kadar yoğurun. Tavada kıyma, salça, tereyağı, kıyılmış soğanla beraber 10 dakika pişirip soğutun. İçine ceviz ve baharat ekleyip bu içmalzemeyi de ceviz büyüklüğünde top yapıp ortasını oyduğunuz bulgurlu karışımın içine ilave edin. Sonra kapatıp kızgın yağda kızartın. Limon dilimleriyle servis edin.