



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇLİ KÖFTE

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik
1 Yeterince su
0,5 Kg. soğan
2 Çay Kaşığı pulbiber
1 Çay Kaşığı karabiber
0,5 Kg. yağsız dana kıyması
0,5 Su Bardağı ceviz içi
4 Su Bardağı köftelik bulgur
0,5 Demet maydanoz
0,5 Kg. yağlı dana kıyması
Yeterince tuz

Soğanları ince ince doğrayıp margarinle pembeleşinceye kadar kavurun. Kavurduğunuz soğanlara yağlı kıymayı ve tuzu ilave ederek kavurmaya devam edin. Ceviz, karabiber, kırmızıbiber ve maydanozu ekleyerek soğumaya bırakın. Yağsız kıymaya tuz ve 2 su bardağı su ilave ederek yoğurun. Bulguru ilave edin. Bulgurla kıyma birbiriyle özdeşleşene kadar su ilave ederek yoğurun. Hazırladığınız köfte harcından yumurta büyüklüğünde parçalar koparın. İşaret parmağınızla içini oyup, avuç içinizde dışını incelterek şekil verin. İç malzemeyi doldurup, köfteyi kapatın. Hazırladığınız içli köfteleri kaynamış tuzlu suda haşlayıp servis yapın.