



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇLİ KÖFTE

- 4 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 1 Kg. ince bulgur
- 500 gr Sinirsiz kıyma
- 1 Adet kuru soğan
- 1 Tutam maydanoz
- 2 Adet yumurta
- 2 Adet kuru soğan
- 1 Kase irmik
- 500 gr orta yağlı kıyma (içi için)
- 1 Kase ceviz içi
- 1 Çorba Kaşığı biber salçası

Dışı için derin bir kaba bulgur ve irmiği alın. Soğanı rendeleyin. Kıyma, yumurta salça ve baharatları ekleyerek tüm malzemeyi yoğurun. Rengi açık olmuşsa salça ekleyebilirsiniz. İçi için ceviz içini 2 yemek kaşığı kadar sana yağında kavurun. Maydanozu ince ince doğrayın. 2 yemek kaşığı margarinle kıymayı ve soğanı birlikte kavurun. Cevizi, maydanozu, tuz ve karabiberi ekleyerek karıştırın. Köfte yapımına başlayabiliriz. Hamurdan yumurta büyüklüğünde bir parça alın ve bir elinizin içine yerleştirin. Diğer elinizin işaret parmağıyla hamuru açın. Bu işlem sırasında bir kaseye su koyarak arada elinizi suya batırırsanız hamuru açma işleminiz kolaylaşır. Oyulmuş köftenin içini harçla doldurun ve ağzını kapatarak elinizle şekil verin. Tuzlu suda yaklaşık 10 dk. haşlayın. Dilerseniz haşladıktan sonra yağda kızartabilirsiniz.