



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

İÇLİ KÖFTE

1 su bardağı ince bulgur
2 yumurta
1 çay bardağı irmik
100 gram yağsız et
Yarım çay bardağı sıvı yağ
1 çorba kaşığı acı biber salçası
İçi için:
2 soğan
200 gram kıyma
100 gram kayısı
50 gram ceviz içi
Karabiber, yenibahar, tuz

Öncelikle köftenin dışını yapmak için geniş bir kabin içinde bulguru, kıyma haline getirdiğiniz eti, rendelenmiş yarım soğanı, salçayı, irmiği ve tuzu yoğurmaya başlayın. Üzerine azar azar su ilave edip, yumuşak bir harç yapın. İçi için tereyağında kıymayı iyice kavurun, üzerine rendelenmiş soğanı ekleyin. Kavrulan maydanozu, sarımsağı, salçayı, doğranmış kayısıları ve kıyılmış cevizleri ekleyip ocaktan alın. Bu harcı soğumaya bırakın. Bulgurlu harçtan, elinizi ıslatarak kopartıp içlerini oyun. İçine de kıymalı kayıslı harcı ilave edip kapatın. Uçlarını sivrileştirin. Kızgın yağda kızartın. İsteyenler haşlama yöntemiyle de hazırlayabilir.