



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

Selma Berk

Dış Harcı İçin:
7 Su Bardağı İnce Bulgur
500 g Kıyma
1/2 Adet Bayat Ekmek
1 Çorba Kaşığı Domates Salçası
1 Çorba Kaşığı Biber Salçası
1 Adet Kuru Soğan
Yeteri Kadar Karabiber
Yeteri Kadar Tuz
Aldığı Kadar Su
İç Harcı İçin:
750 g Kıyma
7 Adet Kuru Soğan
1 Su Bardağı Ceviz
1 Su Bardağı Antep Fıstığı
1 Çay Bardağı Zeytinyağı
Yeteri Kadar Kimyon

Dışının Yapılışı: İnce bulgur, yağsız kıyma, doğranan soğanın 2 avuç kadarı, ıslatılıp doğranmış ekmek birer yemek kaşığı domates ve biber salçası yoğurma kabına alınır. Alabildiği kadar da su eklenerek bir saat yoğurulur. İçinin Yapılışı: Kıyma hafif kavrulur. Üzerine kalan doğranmış soğanlar, ceviz, antep fıstığı ve baharatlar da eklenerek kavurmaya devam edilir. Bulgurlu karışımdan avuç içi kadar alınarak içi boş kalacak şekilde köftenin dışı oluşturulur ve hazırlan kıymalı harçla içi doldurulur. Hazırlanan içli köfteler kızgın yağda kızartılarak servise hazır hale getirilir.