



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE

1.5 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:
3 soğan
400 gram kıyma
150 gram ceviz içi
Kimyon, karabiber, isot, yenibahar, tuz

Öncelikle iç harcını hazırlamak ve soğutmak gerekiyor. Kıymayı soğan ve yağ ile 10 dakika kavurup içine cevizini ekleyin. Baharatları ekleyin ve soğumaya bırakın. Donmuş olması daha makbulmüş. Dış harcı için ise ince bulgur, yumurta, irmik ve yağsız siyah eti az salçayla güzelce yoğurun. Macun kıvamına gelince elinizi suya batırıp içlerini oyun ve kıymalı harçtan doldurup her tarafını kapatıp elinizde yuvarlayın. Kızdırdığınız yağın içinde kızartıp sıcak servis yapın.



Fotoğraf "torun hanım" tarafından gönderildi. 10.07.2014