



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE (ŞANLIURFA)

Şanlıurfa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Yağsız kıyma - 120 gr.

Sadeyağ - 10 gr.

Soğan - 100 gr.

Ceviz içi - 25 gr.

Tuz - 3 gr.

Karabiber - 3 gr.

Çiğköftelik bulgur - 100 gr.

Dövülmüş kara et - 60 gr.

Kuru soğan - 100 gr.

Pul biber - 10 gr.

Bir tavaya konulan kıyma etler suyla çok az pişirilir. Suyunu çekince ince kıyılmış soğan ve sadeyağ eklenerek kavrulur. Biraz kavrulduktan sonra tuz, baharat ve ince ince kıyılmış ceviz eklenir, iyice karıştırılıp ateşten alınır. Genişçe bir tepsiye dövülmüş kara et, sekiz parçaya ayrılmış soğan, pul biber, tuz, karabiber konularak iyice karıştırılır. Yavaş yavaş bulgur eklenerek suyla yoğrulur. Diğer köftelerde de yapıldığı gibi köftesi kıvamını alınca dörde bölünmüş soğanlar ayıklanıp atılır. Avuç içerisinde ceviz büyüklüğünde yuvarlanan köftenin ortasına oyuk açılır, içerisine kıyma ile hazırlanan harç konularak ağzı kapatılır ve tekrar yuvarlanır. Tavada kızartıldıktan sonra servis edilir.

