



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ KÖFTE (TUNCELİ)

Çemişgezek Belediyesi

Malzemesi:

Bulgur

Un

Kıyma veya kavurma

Tuz

Soğan

Baharat

Yapılışı:

Bulgur suda az kaynatılarak yumuşatılır. Yumuşayan bulgura leğende biraz un karıştırılarak yoğrulur. Bir baş soğan doğranarak kıyma veya kavurmaya karıştırılır. İsteğe bağlı olarak baharat kullanılabilir. Bu iç hazırlandıktan sonra bulgur ceviz büyüklüğünde topaklar haline getirilir ve baş parmakla içi açılır. Hazırlanan kıymalı, soğanlı iç doldurulduktan sonra topak bulgurun ağzı kapatılır. Hazırlanan köfteler kaynatılmış suya bırakılır. Yaklaşık on dakika kaynadıktan sonra ocaktan indirilir. Bu köfteler bütün olarak yenebileceği gibi bir sahanda doğranarak üzerine tereyağı dökülerek de yenilir.
