



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IKBEBET İÇLİ KÖFTE

500 gram kıyma
500 gram ince yarma
250 gram ince bulgur
4 adet soğan
50 gram kişniş
50 gram margarin
1 demet maydanoz
yeterince Tuz, karabiber ve yenibahar

İnce yanna, tuzlu suda 30 dakika bekletilir.

Bu arada iç hazırlanır.

İÇ HAZIRLAMA:

Soğanlar ince ince doğranıp pembeleşene dek margarinle kavrulur.

Pembeleşince kıyma, tuz, karabiber ve yenibahar eklenip hafif ateşte beş dakika karıştırılır.

İnce kıyılmış maydanozlar da ilave edilir ve tencere ateşten alınır.

HAMUR HAZIRLAMA:

Bekletilen yarmaya bulgur ve kişniş eklenerek iyice yoğrulur.

Oluşan hamur ceviz büyüklüğünde parçalara ayrılır.

Her parça elle yumurta şeklinde açılır, hazırlanan iç doldurulur ve ağzı sıkıca kapatılır.

Büyükçe bir tencerede bolca su (3 litre) kaynatılır.

Kaynayan suya tuz ve köfteler (en fazla 30 adet) 4tûr.

Haşlamaya bırakılan köfteler, 10 dakikada bir dikkatlice karıştırılır.

Haşlanan köftelere, suyu ılıklaştırarak kadar (yarım litre) su dökülür.

Köfteler tencereden çıkarılarak bir süzgece alınır.

Suyu süzülen köfteler, tere, marul ve maydanoz serpiştirilmiş tabaklara alınır.