



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

KAVURMALI İÇSİZ KÖFTE

- 2 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 1 Bardak ceviz içi
- 1500 gr Kuşbaşı kuzu eti
- 1 Tas aşurelik buğday
- 2 Bardak Sarımsaklı yoğurt
- 1 Çay Kaşığı nane
- 1 Tas ince bulgur
- 3 Çay Kaşığı tuz
- 2 Çay Kaşığı karabiber
- 2 Yemek Kaşığı çekilmiş kişniş tohumu
- 2 Çay Kaşığı pul biber

1,5 kg kuşbaşı kuzu eti suyunu salana kadar pişirilir, tuzu eklenerek kavrulmaya devam edilir, kavrulunca yarım su bardağı sıvıyağ eklenip 5-6 dakika daha pişirilir. Akşamdan ıslatılmış 1 kase aşurelik buğday ve 1 kase ince bulgura, 2,5 tatlı kaşığı çekilmiş kişniş tohumu ve 1 tatlı kaşığı tuz ilave edilir, iyice yoğrulur. Malzeme, cevizden daha küçük parçalara ayrılır, avuç içinde bastırılıp yassı şekil verilerek içsiz köfteler yapılır, kaynar suya atılarak diri kalacak şekilde haşlanır. 1 yemek kaşığı sana margarinde yarım su bardağı ceviz içi, pul biber, nane ve karabiber çevrilir. İçsiz köfteler, servis tabağına alınır, üzerine kavurmalar dizilir. Üzerine karabiber eklenir, sarımsaklı yoğurt dökülür, cevizli sosla süslenir. Kavurmalı İçsiz Köfte, servise hazırdır.