



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KITEL (İÇLİ KÖFTE)

MALZEMELER

hamuru için :
4 su bardağı köftelik bulgur
3 su bardağı sıcak su
1 yemek kaşığı tuz
alabildiği kadar un
içi için
300 gr kıyma
2 orta boy soğan
biraz tuz
2 tatlı kaşığı karabiber
isteğe göre reyhan

HAZIRLANIŞI

1 gün önceden bulgura sıcak su ve tuzunu ilave edin ertesi gün unla yoğurup hamur haline getirin. Diğer bir tarafta yağ ile soğanı ve kıymayı kavurun içine tuzu karabiberi ve reyhanı katıp karıştırın hazırladığınız hamuru da yumurta büyüklüğünde parçalar alıp içini açın hazırladığınız kıymayı içine koyup kapatın. Kaynar suya atıp haşlayın sıcak servis yapın.