



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIZARTMA İÇLİ KÖFTE

<https://www.sabah.com.tr>

Dışi için:

1.5 su bardağı ince köftelik bulgur

1 çay bardağı irmik

1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

1 tatlı kaşığı biber salçası

1 su bardağından biraz az un

1 çay kaşığı tuz

1 su bardağı soğuk su

İçi için:

2 yemek kaşığı sıvı yağ

300 gr. kıyma

3 orta boy soğan

Yarım tatlı kaşığı salça

Yarım demet maydanoz

1 küçük çay bardağı dövülmüş ceviz (isteğe bağlı)

Tuz

Pul biber

Karabiber (baharatlar ve tuz isteğe göre ayarlanabilir)

Kızartmak için:

Sıvı yağ

Soğanları ince ince doğruyoruz. Tavaya sıvı yağ alıp soğanları kavuruyoruz. Kavrulan soğanlara kıymayı ekliyoruz. Suyunu çekinceye kadar kısık ateşte kavuruyoruz. Daha sonra salça ekleyip üç dakika daha kavuruyoruz. Baharatlar, tuz, ceviz ve ince kıyılmış maydanoz ekleyip soğumaya bırakıyoruz. İnce bulguru bir bardak soğuk su ile kısır yapar gibi ıslatıyoruz. Suyunu çekince irmiği, salçayı, baharatları ve tuzu ekleyip 15 dakika boyunca azar azar su ekleyip yoğuruyoruz. Daha sonra un ilave edip beş dakika daha yoğuruyoruz. Cevizden biraz daha büyük parçalar koparıp baş parmak ile ara ara su alıp içini ince bir şekilde açıyoruz. İç koyuyoruz ve yukarı doğru limon şeklinde uzatıyoruz. İçli köfteleri sıvı yağda kızartıyoruz.



