



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIZARMIŞ İÇLİ KÖFTE

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

İç harcı için:

250 gram az yağlı dana kıyma

1 adet kuru soğan

3 yemek kaşığı ceviz içi

4 dal taze nane

4 dal maydanoz

1 çay kaşığı pul biber

1 çay kaşığı kırmızı toz biber

1 çay kaşığı kimyon

1 yemek kaşığı tereyağı

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Tuz

Karabiber

Dış hamuru için:

2 su bardağı ince köftelik bulgur

1 su bardağı irmik

2.5 su bardağı su

3 yemek kaşığı un

1 adet yumurta

2 yemek kaşığı domates salçası

Tuz

Kızartmak için:

Sıvı yağ

Tavaya sıvıyağı ilave ettikten sonra kıymayı kavurun. İnce şekilde doğradığımız soğanları kıymaya ekleyip ve kavurmaya devam edin. Tereyağı, pul biber, kırmızı toz biber, tuz, karabiber, ince ince doğranmış ceviz ve maydanozu da ilave edip karışın.

Geniş bir kaba bulgur ve irmiği ilave edip karıştırın. Üzerine ılık su ekledikten sonra bir daha karıştırıp üstünü kapatın. 5-10 dakika bekletin. Sonra un, salça, yumurta, tuz ilave edip yoğurun. Elinizi ıslatıp hamura şeklini verin. Hamurun içini hazırladığımız kıymalı harçla doldurup ve kapatın. İçli köfteleri bol yağda kızartıyoruz.



