



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIZARTMA İÇLİ KÖFTE

3 Su bardağı köftelik ince bulgur
250 gr. yağsız dana kıyması
1 Orta boy soğan
1 Dilim bayat akme içi
1 Tatlı kaşığı tuz
1/2 Çay kaşığı karabiber
1/2 Çay kaşığı kırmızı biber
İçi için:
150 gr ortalı yağlı kıyma
2 Orta boy soğan
2 Çorba kaşığı sıvıyağ
8-10 Dal maydanoz
1 çay kaşığı tuz
1/4 çay kaşığı karabiber

Bulguru genişçe bir tepsiye koyunuz. Ortasını açıp, rendelenmiş soğan, ıslatılıp suyu sıkılmış ekmek içi, tuz, karabiber, kırmızı biber ve 1/2 su bardağı su koyup yoğurunuz. Ara sıra eli ıslatarak bulgur birleşip özleşinceye kadar yoğurmaya devam ediniz. Kıymayı katıp 10 dakika daha yoğurunuz. Yarım yumurta büyüklüğünde parçalar alıp avuç içinde yuvarlayıp rulo yapınız. Parmak yardımı ile ve avuç içinde döndürerek içini oyup yumurta büyüklüğüne getiriniz. Hazırlanan içi üst kısmında biraz boşluk bırakarak doldurunuz. Ağız kısmını küçültüp yine avuç içinde döndürerek kapatıp yumurta şekli veriniz. Diğerlerini de aynı şekilde hazırlayıp, kızdırılmış yağda pembe renkte pişirip, kızaranları kağıt yayılmış табаğa alınız. Servis tabağına yerleştirip aralarını maydanoz dalları ile süsleyiniz. İçinin hazırlanması: Yağlı kıymaya ince kıyılmış soğan ve 2 çorba kaşığı su ilavesi ile hafif hararetili ısıda karıştırarak on dakika pişiriniz. Çekilmiş ceviz içi, kuşüzümü, kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber katıp karıştırınız.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 02.04.2024