



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KIZARTARAK İÇLİ KÖFTE

250 gr. yağsız koyun  
4 su bardağı ince bulgur (düğü)  
Kırmızı biber  
Reyhan otu  
1 su bardağı sıvıyağ

Aynen içli köftedeki gibi köfteleri hazırlayınız. Yağı bir tavaya koyup kızdırınız. Hazırlanan köfteleri birer birer atıp her tarafını kızartıp kağıt yayılmış tepsiye alınız. Sıcak olarak tabaklara koyup servis yapınız.

---