



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY İÇLİ KÖFTE

500 gr. bulgur
100 gr. un
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
1 tatlı kaşığı tuz
Karabiber
300 gr. kıyma
2 adet orta boy soğan

Bir kaptaki bulguru ayıklayın. Daha sonra geniş bir kaptaki bulgurların üzerine unu ilave edin. 1 çay kaşığı toz biber, 1 tatlı kaşığı tuzu ılık su ile ıslatıp karıştırın. Karışımı 10 dakika ılık suda beklettikten sonra hamur kıvamına gelene kadar yoğurun. Sonra hamuru avuç içi kadar alıp ovucunuzda baş parmağınız yardımıyla içini oluk haline getirene kadar açın. Bir taraf da tencerede kavrulmuş 2 adet soğan ile kıymayı içini açtığınız hamurun içine yerleştirin. Hamurun uçları kapatıp oval şekle getirene kadar su yardımıyla ile çevirin. Hazırlanan içli köfteleri ısınmış yağın içerisinde kızartın ve servise sunun.

[ML® İçli Kebap için tıklayın](#)



Fotoğraf "İsmet Atabay" tarafından gönderildi. 18.05.2019