



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY İÇLİ KÖFTE

500 gr. kıyma
1 su bardağı köftelik bulgur
yarım su bardağı iri dövülmüş ceviz
3 soğan
3 yufka
tuz
karabiber
kırmızı biber
kıyılmış maydanoz
galeta unu

Kısırlık bulgur ayıklanıp kaynar su ile bir kaç kez yıkanıp tencereye konur ve kapağı kapatılıp bir kenarda yumuşaması için bekletilir. Bulguru bekletirken bir kabın içinde ince kıyılmış soğan biraz çevrilip kıyma ilave edilir ve birlikte kavrulur. Kavurma işi bitince ocak kapatılır tuz baharat maydanoz ve ceviz ilave edilip karıştırılır. Yumuşayıp şişince üzerine döküp karıştırın. Karışım soğuyunca 3 yufka üst üste konup 8 e bölünür. Her bir yufkaya hazırlanan içten bolca konur ve dikdörtgen şeklinde sarılır. Önce çırpılmış yumurtaya sonra da galeta ununa bulanıp yağda kızartın.

[ML® İçli Köfte için tıklayın](#)