



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÜBBÜL SIVARTİSİT

Nedim Atilla

MALZEMELER:

Köfte için:

1 kg köftelik bulgur

1 kg yağsız kıyma

2-3 adet kuru soğan

İç için:

500 gram yağsız kıyma

Yeterince karışık baharat

Yeterince ceviz içi

Sadeyağ

İÇİN HAZIRLANIŞI:

Yağsız kıymayı bir miktar yağ ile kavurun. Daha önceden ayrı bir yerde sadeyağda kavurduğunuz ceviz içi ile karışık baharatı kavrulmuş kıymaya ekleyin. Bir-iki çevirerek biraz daha kavurun. **KÖFTENİN HAZIRLANIŞI:** Köftelik bulguru 30 dakika ıslatın. 3-4 parçaya bölünmüş soğan ile makinede çekin. Çekilmiş bulgur ve soğan karışımını güveç leğende yağsız kıyma ile yoğurun. Yoğurduğunuz köfteyi su ilave ederek yumuşatın ve ceviz büyüklüğünde parçalara ayırın, içli köftede olduğu gibi, ayrılan parçaların içini oyun, içine hazırladığınız içten bir yemek kaşığı kadar koyun. Ağzını kapatın ve avuç içinizde yuvarlayıp yassılaştırın. Ortasına başparmakla hafifçe bastırarak çukurlaştırın. Şekil verdiğiniz köfteleri yağlanmış tepsiye dizin. Üstüne bolca sadeyağ sürerek 240 derecede ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin.