



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## PARLAK KÖFTELER

Ülker Toker

3 su bardağı ince bulgur  
300 gram sinirsiz koyun eti  
200 gram koyun gömlek yağı  
1 adet soğan  
1 su bardağı ceviz  
5 yemek kaşığı nane  
Tuz  
Karabiber  
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Tepsiye bulgur konur içerisine ince doğranmış soğan konur nane tuz karabiber ilavesi yapılır etlerde konarak sakız gibi hamur elde edilir. Aynı bi kaptaki iç yağ minik parçacıklar şeklinde doğranır sıcak su dökülerek eritilir içerisine nane ve ceviz içi konur. Küçük parçacıklara ayrılıp kenarda bekletilir. Köftelerden küçük sıklıklar alınıp parmakla üçgen şekil verilip içerisine iç yağ karışımı konur köftelerin ağı kapatılır. Köfteler bitene dek işlem tekrar edilir. Tavada 1 yemek kaşığı zeytinyağı ilave edilerek önlü arkalı pişirilir.

