



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SOYA KIYMALI İÇLİ KÖFTE

<https://gurmekibris.com>

1 kg patates  
2 su bardağı köftelik bulgur, tuz  
İçi için:  
1 adet soğan  
1 çay bardağı mısır yağı  
1 su bardağı soya kıyması  
1 çorba kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
1 demet ince kıyılmış maydanoz  
1/4 çay bardağı soya sosu  
1 tatlı kaşığı fesleğen  
1 çay kaşığı mercanköşk  
2 adet yumurta  
Kızartmak için:  
Mısır yağı

Patatesleri, yumuşayana dek haşlayın. Sonrasında kabuklarını soyup patatesleri püre haline getirin. Köftelik bulguru kabartmak için, tel bir süzgece aktarın, üzerine sıcak su gezdirin. Kabaran bulguru patateslere ilave edip, tuzla birlikte macun gibi olana dek yoğurun. İçi için, yemeklik doğranmış soğanı 1 çay bardağı mısır yağında pembeleşene dek kavurun. Ardından üzerine yıkanmış ve suyu süzölmüş soya kıymasını ilave edip 2-3 dakika kavurun. Ocaktan aldığınız tencereye, yumurta hariç kalan tüm malzemeyi ekleyin ve karıştırın. Patatesli harçtan yumurta büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. İçlerini parmak yardımıyla oyup, soyalı harçtan pay ederek doldurun. Açık olan ağız kısımlarını kapatıp, köfteleri yassılaştırın ve çırpılmış yumurtaya bulayın. Köfteleri, kızgın mısır yağında arkalı önlü, altın sarısı rengi alana dek kızartın. Kızarmış köftelerin fazla yağın almamak için kağıt havlunun üzerine koyup, 1-2 dakika bekletin. Sıcak olarak servis yapın.

