



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU İÇLİ KÖFTE

Dışı için:

200 gram yağsız tavuk kıyması

1 su bardağı ince bulgur

1 çorba kaşığı salça

2 diş sarımsak

1 çay bardağı soğuk su

Tuz

Karabiber

İçi için:

250 gram yağlı tavuk kıyması

2 adet soğan

1 çay bardağı sıvı yağ

1 çorba kaşığı pul biber

6 adet ceviz içi

İçi için soğanları doğrayın ve tavadaki sıvı yağda 10 dakika pişirin. Üzerine tavuk kıymasını da ilave edip pişirmeye devam edin. Son olarak baharatını ve cevizini koyup ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Derin bir kabın içine bulguru, tavuk kıymasını, salçayı ve ezilmiş sarımsağı koyup azar azar su ilave ederek iyice yoğurun. Macun kıvamına gelen bulgurlu harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartıp içini oyun. Soğumuş olan içi harcını içine doldurup kapatın. Tüm köfteleri bu şekilde hazırlayıp buzdolabında 2 saat bekletin. Kızgın yağda içinde kızartıp, ikiye bölün ve kesilmiş yerlerine fıstık ya da ceviz serpin.