



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TEPSİDE İÇLİ KÖFTE

1.5 su bardağı ince bulgur  
1 yumurta  
3 orta boy patates  
Tuz  
Pul biber  
1 yemek kaşığı domates salçası  
1 yemek kaşığı biber salçası  
İçi için  
250-300 gram kıyma  
Yarım su bardağı ceviz  
2 adet soğan  
Kimyon  
Tuz  
Pul biber  
Karabiber  
1 yemek kaşığı domates salçası

Önce iç harcı için soğanları ince ince doğrayıp tavaya alıyoruz, kıyma ve biraz da sıvı yağ ekleyerek kavuruyoruz. Salça ve baharatları ekleyerek karıştırıyoruz. Patatesleri haşlayıp, püre haline getiriyoruz. Bulguru derin bir kaba alıyoruz, üzerine gelecek kadar kaynar su ekliyoruz. Üstünü kapatarak 10 dakika dinlendiriyoruz. Patates, salça ve baharatları ilave edip, yoğuruyoruz. Alt kısmına tereyağı sürüyoruz. Hamurun yarısını alıp fırın kabına yayıyoruz. Üzerine kıymayı kaşıkla bastırıyoruz. Kalan hamuru da parça parça şeklinde her yere yayıyoruz ve üzerini tamamen kapatıyoruz. Çok az yumurta fırçasıyla üste sıvı yağ sürüyoruz. 200 derece ısıtılmış fırında üzeri hafif kızarana kadar pişiriyoruz.

