



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YALANCI İÇLİ KÖFTE (ELAZIĞ)

Elazığ il Kültür ve Turizm Müdürlüğü

2 su bardağı köftelik ince bulgur
1 çay bardağı yarma
3 yemek kaşığı un
3 bardak sıcak su
1 çay kaşığı limon tuzu
1 tatlı kaşığı tuz
Su
İçi için:
300 gr kıyma
4 adet büyük boy kuru soğan
4 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı domates salçası
1 su bardağı ceviz içi
2 yemek kaşığı küncü ezmesi
1 tatlı kaşığı pul biber
Maydanoz
Tuz

İç harcı için, soğanlar küçük küçük doğranır ve tereyağında hafif kavrulur. Kavrulan soğanların içerisine kıyma ve biraz tuz konur kavrulmaya devam edilir. Bir yemek kaşığı salça, pul biber ve küncü ezmesi ilave edilerek biraz daha kavrulur. İnce kıyılmış maydanoz, dövülmüş ceviz içi konur ve tekrar karıştırılır. Hazırlanan iç harç, katılaşmaya kadar soğutulur. Dış harcı için, bir kaba bulgur ve tuz konur. Bulgura 3 bardak sıcak su eklenerek karıştırılır ve yaklaşık 30 dk demlendirilir. Demlenen bulgurun üzerine 3 yemek kaşığı un ve yarma eklenerek iyice yoğrulur. Hazırlanan dış harçtan yumurta büyüklüğünde parçalar alınır. Avuç içine alınan parça işaret parmağı yardımı ile oyularak çukur şeklinde inceltir. Çukur haline gelen dış harcın içine iç harçtan 1 yemek kaşığı konur. Dış harcın açık kalan kısmı kapatılır ve el içinde yuvarlak hale getirilir. Bir tencereye su, tuz ve limon tuzu konur ve kaynamaya bırakılır. Kaynayan suya köfteler bırakılarak 5-7 dakika kadar haşlanır. Haşlanan içli köfteler bir süzgeç yardımı ile tencereden servis tabağına alınır. Sıcak olarak servis edilir.

Not: İsteğe bağlı olarak köftelerin üzerine kızdırılmış tereyağı gezdirilerek de servis edilir.



© lezzetler.com tarif no:167530 • adı:Yalancı İli Köfte (Elazığ) • gönderen:Gl • indirme tarihi:04.04.2025 - 23:18