



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YUFKALI İÇLİ KÖFTE (KONYA)

İçi

Duru Çiğ köftelik Bulgur 1/2 su bardağı

Su (sıcak) 1/2 su bardağı

Soğan 1 büyük boy

Kıyma (orta yağlı) 2+1/2 su bardağı

Margarin yada sıvı yağ 5 yemek kaşığı

Tuz 1 tatlı kaşığı

Ceviz içi 1/2 su bardağı

Kırmızı biber 1 tatlı kaşığı

Karabiber 1/2 tatlı kaşığı

Maydanoz 1/2 demet

Dışı

Süt 2 su bardağı

Yumurta 2 adet

Yufka 6 adet

Galetu unu 2 su bardağı

Sıvı yağ 2 su bardağı

İçi: Bulgur sıcak su ile ıslatılır. Diğer tarafta soğan soyulur, yıkanır ve ince ince doğranır. tavaya kıyma, yağ soğan konup kapak kapatılarak hafif ateşte ara sıra karıştırılarak, kıyma bıraktığı suyu çekinceye kadar yaklaşık 20 dakika kavrulur. Tuz, kırmızı biber ve karabiber atılır, 1-2 defa çevrilerek ocaktan alınır. Üzerine kıyılmış ceviz yıkanmış, ayıklanmış ve ince doğranmış maydanoz, kabarmış olan bulgur ilave edilerek karıştırılır ve 20-25 dakika kadar dinlendirilir.

NOT: Tarif Konya'dan alınmıştır. İç, 3 eşit parçaya ayrılırsa yada yufkaların hepsi eşit büyüklükte kesilip iç paylaştırılarak yapılırsa, köfteler aynı irilikte olur. Arzuya göre 2-3 yemek kaşığı kadar kuş üzümü de konabilir.

