



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mtevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## İÇLİ KÖFTE BÖREĞİ



3 Adet yufka  
200 Gr. kıyma  
1 Su bardağı galeta unu  
1,5 Su bardağı yoğurt  
2 Adet kuru soğan  
Yarım su bardağı ceviz  
2 Çay bardağı köftelik bulgur  
1 Yemek kaşığı salça  
1 Tatlı kaşığı tuz  
1 Çay kaşığı karabiber  
2 Çorba kaşığı sıvıyağ

- # Teflon bir tavaya yağ konur, üzerine soğan, kıyma konur, birlikte kavrulur.
- # Kıyma suyunu salıp çekince salça ve dişe gelecek şekilde dövülmüş ceviz eklenir, tuz, karabiber katılır.
- # Bu karışımın üzerine yıkanmış ince bulgur eklenir, kapağı hemen kapatılır, hiç su eklenemez, ocak söndürülür ve bulgurun buharda pişmesi sağlanır. Bunun için 20 dakika dinlendirilir.
- # Yufkalar üst üste çalışma tezgahına yayılır. Sigara böreği keser gibi üçgen olarak 8 parçaya kesilir.
- # Bu şekilde 24 adet üçgen yufka parçası elde edilir.
- # 2 üçgen yufka üst üste konur, hazırlanan iç yufkanın kalın yerine konur ve gevşek sarılır.
- # Börek önce yoğurda sonra galeta ununa batırılarak, yağlanmış fırın tepsisine dizilir.
- # 180 derece fırında börekler kızarana kadar pişirilir.

Not: Böreğin içi, içli köfte içine benzediği için bu ad verilmiştir.