



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

## İÇLİ KÖFTE



200 Gr. yağsız dana kıyma  
2,5 Su bardağı ince bulgur  
1 Adet iri kuru soğan  
2 - 3 Kaşık un  
1,5 Tatlı kaşığı tuz  
Yarım tatlı kaşığı karabiber  
Yarım tatlı kaşığı kırmızı pul biber  
İçi İçin;  
150 Gr. az yağlı kıyma  
1 Adet iri kuru soğan  
1 Çay bardağı iri dövülmüş ceviz içi  
Yarım çay bardağı antep fıstığı  
1 Tatlı kaşığı tuz  
Yarım tatlı kaşığı karabiber  
Yarım tatlı kaşığı kırmızı pulbiber  
Yarım tatlı kaşığı yenibahar  
10 - 15 Dal maydanoz  
2 Çorba kaşığı sıvıyağ  
Kızartmak için sıvıyağ

- # Soğuması için öncelikle içli köftenin içi hazırlanır. 2 çorba kaşığı sıvı yağ ile kıyma orta ateşte kavrulmaya başlanır. Kıyma sulanmaya başlayınca, yemeklik ince doğranmış kuru soğan eklenir, soğan yumuşana kadar pişirilir.
- # Üzerine dişe gelecek irilikte dövülmüş ceviz, antep fıstığı, tuz, karabiber, kırmızı pul biber ve ince kıyılmış maydanoz eklenir, ocaktan alınır. Buharının içinde kalması için üzerine kapak kapatılarak soğutulur.
- # İç soğurken, içli köftenin dışı hazırlanır. Tepsiyeye ince bulgur konur. (Bulgurun kuru olması gerekir) Ortası havuz gibi açılır, rende soğan, karabiber, pul biber, tuz, 1 çay bardağı kadar un konur.
- # Bütün malzemeler özleşene kadar yoğrulur. Kıvamı tutturabilmek için un ve su azar azar eklenir.
- # Özleşen karışıma, yağsız dana kıyma eklenir, 8 - 10 dakika tüm malzemeler yoğrulur.
- # Yarım limon büyüklüğünde parçalar alınır, avuç içinde yuvarlanır. İşaret parmağı ile rulonun içi döndürerek oyulur.
- # Oyuğa önceden hazırlanan içten, patlatmayacak miktarda konur, ucunda kaptmak için biraz boşluk bırakılır.
- # Avuç içinde döndürerek ağız daraltılıp, kapatılır. Köftenin başı ve sonu sivri biçim alır.
- # Bütün köfteler aynı şekilde yapılır. Kızdırılmış yağda, kurutmadan pembe renkte kızartılır, kağıt havluya çıkartılır.
- # Ilık olarak servise sunulur.

**Not: İçli köfte, Güney ve Güneydoğu bölgesinin leziz ikramıdır.**