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. Tepsiye 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 yoğurulur. 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 ağzı 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.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 497 | Adı: İçli Köfte | İndirme tarihi: 28.03.2024 - 17:03