



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

İÇLİ KÖFTE BÖREĞİ



3 Adet yufka
200 Gr. kıyma
1 Su bardaĐı galeta unu
1,5 Su bardaĐı yoĐurt
2 Adet kuru soĐan
Yarım su bardağı ceviz
2  ay bardaĐı köftelik bulgur
1 Yemek kağığı salça
1 Tatlı kağığı tuz
1  ay kağığı karabiber
2  orba kağığı sıvıyağ

- # Teflon bir tavaya yaĐ konur, üzerine soĐan, kıyma konur, birlikte kavrulur.
- # Kıyma suyunu salıp çekince salça ve diğe gelecek Đekilde d v lm Ğ ceviz eklenir, tuz, karabiber katılır.
- # Bu karığımın üzerine yıkanmığ ince bulgur eklenir, kapağı hemen kapatılır, hiç su eklenemez, ocak söndürülür ve bulgurun buharda piğmesi sağlanır. Bunun için 20 dakika dinlendirilir.
- # Yufkalar  st üste  alığma tezgahına yayılır. Sigara böreği keser gibi üçgen olarak 8 parçaya kesilir.
- # Bu Đekilde 24 adet üçgen yufka parçası elde edilir.
- # 2 Üçgen yufka üst üste konur, hazırlanan i  yufkanın kalın yerine konur ve gevĐek sarılır.
- # Börek önce yoğurda sonra galeta ununa batırılarak, yağlanmış fırın tepsisine dizilir.
- # 180 derece fırında börekler kızarana kadar piğirilir.

Not: BöreĐin içi, i li köfte içine benzediĐi için bu ad verilmiĐtir.