



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevezi 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 ay bardağı iri dövülmüş ceviz içi
Yarım ay 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 orba kaşığı sıvıyağ
Kızartmak için sıvıyağ

- # Soğuması için öncelikle ili 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.
- # zerine 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.
- # İ soğurken, ili köftenin dışı hazırlanır. Tepsie 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.
- # zleşen 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 iten, 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: İli köfte, Güney ve Güneydoğu bölgesinin leziz ikramıdır.