



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI ÇANAK KÖFTE

Oktay Usta

500 gr Kıyma
1 Adet kuru soğan
1 Adet yumurta 1 Çay bardağı galeta unu
Tuz
Karabiber
Kimyon
Kekik
İç Harcı İçin:
500 gr Ispanak
1 Adet kuru soğan
2 Diş sarımsak
1 Çorba kaşığı salça
Orkide Sıvıyağ
Su
1 Çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
Tuz
Karabiber

YAPILIŞI

Karıştırma kabına kıymayı alıyoruz. Üzerine soğanı rendeliyoruz. Yumurtayı kınp galeta ununu, tuzu. karabiberi, kimyonu, kekiği koyup yoğuruyoruz. Köfteden yumurta büyüklüğünde parçalar kopartıp yuvarlıyoruz. Başparmağımızla köftelerin içini çukurlaştırıp çanak yapıyoruz. Yağlanmış fırın tepsisine diziyoruz. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında pişiriyoruz. Diğer tarafta ispanağı yıkayıp doğruyoruz. Üzerine kuru soğanı sarımsağı doğruyoruz. Tavaya Orkide sıvı yağ koyup ocağa alıyoruz. Soğanı, sarımsağı kavuruyoruz. Biraz kavrulduktan sonra ispanağı ilave edip kavuruyoruz. Tuzunu, biberini ilave ediyoruz. Fırında pişen köftelerin içine doldurup üzerine rendelenmiş kaşar peynirleri serpiyoruz. Bir tavanın içine Orkide sıvı yağ koyup üzerine salçayı koyup biraz kavurduktan sonra su ilave ediyoruz. Kaynayınca köftelerin üzerine döküyoruz. Tekrar fırına gönderiyoruz. Kaşarlar eriyene kadar pişiriyoruz. Fırından çıktıktan sonra pilav ve patates ile servis yapıyoruz.

