



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI BULGUR KÖFTESİ

1 su bardağı ince bulgur
1 adet kuru soğan
100 gr kıyma
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
Harcı için:
1 demet ıspanak
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı salça
1 su bardağı su
4 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz

İnce bulgurun üzerine soğan rendelenir, 10 dakika bekletilir. Sonra diğer malzemeler eklenir. El ıslatarak bütünleşene kadar yoğrulur. Misket büyüklüğünde köfteler yapılır. Yağlanmış fırın kabına dizilir, 190 derece fırında 20 dakika pişirilir. Bu arada ıspanak ince kıyılır, bir tencereye aktarılır. Üzerine ince kıyılmış soğan ve yağ konur, kavrulur. Solmaya başlayınca salça, tuz ve su katılır. Bir taşım kaynayınca pişmiş köfteler atılır. Beraber 15 dakika kadar pişirilir.