



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI BULGUR TOPLARI

Bulgur harcı için:
2 su bardağı ince bulgur
Yarım su bardağı un
1 Yumurta
1 adet soğan
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı kimyon
1,5 su bardağı kadar su
Haşlamak için:
4 su bardağı su
1 kilo ıspanak
5 diş sarımsak
1 adet soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
Üzeri için:
4 çorba kaşığı yoğurt

Köfteleri hazırlamak için öncelikle soğanı ince rendeleyin. Daha sonra yumurta, bulgur, un, tuz ekleyin ve az suyla birlikte çiğ köfte yapar gibi macun kıvamında bir köfte harcı yapın. Bu harçtan küçük köfteler yapın. Bu arada tencerede su ve tuz koyup kaynatın. Köfteleri 10 dakika pişince süzüp alın. Ispanaklı karışım için, soğanı kavurun, ıspanak ve sarımsaklarla pişirin. Baharatları ekleyip servis tabağına alın. Üzerine haşlanmış bulgur toplarını koyun sarımsaklı yoğurtla ikram edin.