



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI EKŞİLİ KÖFTE (MALATYA)

Ispanak 500 gram
Soğan 3 orta boy
Tereyağı (erimiş) 1/2 su bardağı
Salça 2 yemek kaşığı
Su 7 su bardağı
Duru Mercimek (kahverengi) 1 su bardağı
Duru Çiğ köftelik Bulgur 2 su bardağı
Tuz 2+1/2 tatlı kaşığı
Erik ekşisi 2 yemek kaşığı

Ispanaklar bol su ile birkaç defa iyice yıkanır ve ayklanır. Soğanlar soyulur, yıkanır ve ince ince doğranır. Geniş bir tencerede yağ ile soğan kavrulur, salça ilave edilerek biraz çevrilir. Üzerine 6 su bardağı sıcak su dökülür ve yıkanmış mercimek ilave edilerek kapak kapatılır. Kaynayınca ateş kısılır. Hafif ısıda mercimekler yumuşayınca kadar pişirilir. Öte yanda bir tepsiye, bulgur ve bir tatlı kaşığı tuz konur, üzerine 1 su bardağı sıcak su dökülerek kapak kapatılır. Kabarınca, el ıslatılarak elastik bir yapı oluncaya kadar iyice yoğrulur (yada bulgur ıslatılmadan, azar azar su ilave edilerek de iyice yoğrulabilir) Nohut büyüklüğünde parçalara ayrılıp yuvarlanır. Yumuşayan mercimeğe kalan tuz, köfteler ve erik ekşisi ilave edilir. Diğer tarafta ıspanaklar doğranır. Köfteler biraz pişince ıspanaklar ilave edilir. ıspanak ve köfteler iyice pişince ateşten alınır ve sıcak olarak servis yapılır. (K.K.Hamamcılar)

NOT: Malatya yöresi yemeklerindedir. Öğle ve akşam öğünlerinde sevilerek tüketilir. Malatya'da özel hazırlanan ince yarma ile yapılır. Erik ekşisi yok ise, nar ekşisi, o da yoksa limon suyu kullanılabilir.

[ML® Ispanaklı Köfte için tıklayın](#)

