



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI İÇLİ KÖFTE

1 su bardağı ince bulgur
2 yumurta
1 çay bardağı irmik
Yarım çay bardağı sıvı yağı
1 çorba kaşığı acı biber salçası
İç için:
2 soğan
800 gram ıspanak
2 çorba tereyağı
Kimyon, karabiber, isot, yenibahar, tuz

Öncelikle bulgurlu dış harcını hazırlayın. Gerekli malzemeyi ara sıra buzlu suyla iyice yoğurun. İç harcı için soğanı kavurup içine doğranmış ıspanakları ekleyip kavurun. Daha sonra da bu harcı hazırlanan bulgurlu köftelerin içlerine doldurup kapatın. Sonra ister haşlayın isterseniz kızartın.