



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KÖFTE

- ½ kilo kıyma
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet yumurta
- 2 dilim bayat ekmek içi
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kekik
- 2 yemek kaşığı sıvıyağ
- 1 kilo ıspanak
- 2 adet domates
- 2 yemek kaşığı sıvıyağ
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz
- ½ çay kaşığı toz şeker

Soğanı rendeleyin ve kıymayla birlikte yoğurma kabına alın.

Bayat ekmek içlerini suda ıslatıp iyice ufaladıktan sonra ilave edin.

Yumurta, tuz ve baharatları ekleyip yoğurun. Buzdolabına dinlenmeye bırakın.

İspanakları bol suda birkaç kez yıkadıktan sonra ince ince doğrayın.

Teflon tavaya 2 yemek kaşığı sıvıyağ koyup ıspanakları bu sıvıyağında çevirin. Kavrulunca ocağın altını kapatın.

Köfte harcını buzdolabından çıkartıp ceviz büyüklüğünde parçalar kopartın. Avcunuzun içinde orta kısmını içe doğru bastırarak şekillendirin.

Kıyma bitene kadar işleme devam edip hepsini geniş bir fırın tepsisine sıralayın ve fırında 15 dakika kadar pişirin.

Köfteleri fırından çıkardıktan sonra kavrulan ıspanakları ortasına doldurun.

Bu arada sosunu hazırlayın. Küçük bir tavaya domatesleri rendeleyin.

İçine sıvıyağ, dövülmüş sarımsak, tuz ve şekeri ekleyip birkaç dakika pişirin.

Bu sosu da köftelerin arasından tepsiye döküp 15 dakika daha pişirin.

Köfteleri fırından çıkartıp piring veya bulgur pilavıyla birlikte servis yapın.

Not: Dilerseniz son fırınlama işleminden önce her köftenin üzerine küçük bir dilim dil peyniri de koyabilirsiniz.

