



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KÖFTELİ NOHUTLU İSPANAK KÖKÜ

- 1,5 kg ıspanağın kök kısımları
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 tane soğan
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 tane limon suyu
- KÖFTE İÇİN**
- 350 gr kıyma
- 1,5 yemek kaşığı pirinç
- 1 adet soğan
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 çay kaşığı kırmızıbiber

Kıymanın içine soğan rendelenir, yıkanmış pirinç, tuz ve baharatlar eklenip özleşinceye kadar yoğrulur. Köfte harcından fıstık büyüklüğünde köfteler hazırlanır. Bir tencereye sıvıyağ eklenir. Yemeklik doğranmış soğan yağda pembeleşinceye kadar kavrulur. Salçalar ilave edilir. Ayıklanmış ıspanak kökleri ve haşlanmış nohut eklenip biraz karıştırılır. Üzerini örtecek kadar su eklenir. Kaynayınca köfteler ve limon suyu eklenip, tuzu ayarlanır. Köfteler pişince sıcak olarak servis yapılır.

