



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BUGURLU İSPANAKLI KÖFTE

1 su bardağı kısırlık bulgur
yarım su bardağı un
1 adet yumurta
200 gr haşlanmış ıspanak
150 gr margarin
3 diş sarımsak
2 orba kaşığı salça
Yeteri kadar tuz
1 bardak sıcak su
Yeteri kadar toz biber

Bulgur 1 su bardağı sıcak suyla ıslatılır ve şişmesi beklenir. Un, yumurta, 1 kaşık salça ve baharatlar ilave edilerek yoğurulur. Minik topar yapıp parmakla bastırılarak gamzeler yapılır. Tencerede su kaynatılır ve yapmış olduğumuz topar haşlanır ve daha sonra süzgeç yardımıyla süzdürölür. Ayrı bir tencerede ıspanaklarımız küçük küçük kıyarak haşlayalım ve onunda suyunu süzelim. Daha sonra ayrı bir tencerede margarinimizi ekleyip sarımsak ve 1 kaşık salamızı ilave edip 2 dk kadar kavuruyoruz. Haşlanmış olduğumuz minik toparımızı sosumuzun içine atıp son olarak da haşlanmış ıspanaklarımızı içine katıp çok yavaş bir şekilde karıştırıyoruz ve servise sunuyoruz.

