



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ KÖFTE

2 kuru soğan
1 kilo ıspanak
Tuz
3 yemek kaşığı un
1 yumurta
3 bardak kısırlık bulgur
2 tane limon
1 bardak yeşil mercimek
1 bardak haşlanmış nohut
Salça

Önce bulguru kaynar suyla ıslatıp 20 dakika bekleyin. İçine yumurta un tuz ve aldığı kadar suyu koyup katı bir hamur şeklinde yoğurun. Daha sonra fındık şeklinde yuvarlayın. Ayrıca mercimeği haşlayıp içine nohut katıp tekrar kaynatın bol suda daha sonra kaynayan suya yuvarladığınız köfteleri katın. Köfteler pişince içine ince kıydığınız ıspanakları atın diğer bir tavada 2 soğanı kavurup salça katın kavurduğunuz soğan ve salçayı kaynayan köftenin içine katın 2 limonu da içine sıkıp 20 dakika daha kaynatın.