



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FELLAH KÖFTELİ İSPANAK

Nazmiye Demirtaş

1 kg ıspanak
2 adet soğan
100 gram kıyma
1 kaşık salça
1 su bardağı bulgur
1 adet yumurta
Karabiber
Kimyon
Kırmızı toz biber
Tuz
Sıvıyağ

İspanaklarımızı yıkayalım ve yemeklik doğrayalım. 1 su bardağı bulgurumuza 2 su bardağı sıcak su ilave edelim kapağını kapatalım ve 5 dakika kadar şişmesini sağlayalım. Şişen bulgurumuza yumurta ve baharatları ilave edelim iyice yoğuralım. misket büyüklüğünde yuvarlaklar yapalım. Bir tencerede soğanımızı, kıymamımızı kavuralım salçamızı ve ıspanaklarımızı ekleyelim. İspanaklarımızı rengi değişene kadar kavuralım. Fellah köftelerimizi bir tavada kızartalım. Kızarttığımız fellah köftelerini ıspanaklara ekleyelim. Kısık ateşte köfteler yumuşayana kadar pişirelim.

