



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FELLAH KÖFTELİ İSPANAK

6 kişilik  
1 kg ıspanak  
Köftesi için:  
1 su bardağı ince bulgur  
1 adet soğan  
200 gram yağsız kıyma  
1 çorba kaşığı un  
Tuz  
Karabiber  
Kızartmak için: Sıvı yağ

Yarım çay bardağı sıvı yağ  
Yarım çorba kaşığı tereyağı  
1 adet soğan  
Yarım su bardağı su  
1 çorba kaşığı salça  
Tuz  
Karabiber

Ön hazırlık olarak ıspanakları bol suyla yıkayalım. Suyunu süzdükten sonra yaprak kısımlarını saplarından ayıralım. Yapraklarını küçük küçük doğrayalım. Köfte için, ince bulguru bir kaba alalım. Üzerine soğanı rendeleyelim. Kıymayı, tuzu ve karabiberi ilave edelim. Malzemeler özleşene ve bulgur eriyene dek yoğuralım. Ardından 1 çorba kaşığı unu ilave edelim ve tekrar yoğuralım. Elimizi hafifçe ıslatarak, bilye iriliğinde köfteler yapalım. Sonra köfteleri kızgın sıvı yağda kızartalım. Fazla yağın süzmek için kağıt mutfak havlusunun üzerinde bekletelim. Ayrı bir tencereye sıvı yağı ve tereyağını alıp, kızdıralım. Küçük doğranmış soğanı ilave edelim. Şeffaflaşana dek kavuralım. Ardından ıspanakları ekleyelim. Yumuşayana dek bir tahta kaşık yardımıyla sürekli çevirelim. Yarım su bardağı suyu 1 çorba kaşığı salçayla karıştıralım. Sonra tencereye aktaralım. Tuzunu ve karabiberini ayarlayalım. Köfteleri ilave edelim. Hafif ateşte pişirelim. Sıcak servis yapalım.



Fotoğraf "Yüksel Gürbüz" tarafından gönderildi. 03.06.2015