



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI CACIKLI KÖFTE

1 su bardağı ince bulgur

1 su bardağı un

1 tatlı kaşığı tuz

Su

Cacık için:

1 ufak demet ıspanak

2 diş sarımsak

1 kase yoğurt

1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:

1 çay bardağı zeytinyağı

1 tatlı kaşığı pul biber

Bulgurun üzerine 1 su bardağı kadar ılık su konur, 5 dakika dinlendirilir. Sonra un, tuz ve azar azar su eklenerek yoğrulur. Harçtan misket gibi köfteler yapılır. Bir tencereye su ve az tuz konur, kaynatılır. Köfteler atılır ve 10 dakika pişirilir. Sudan süzgece alınır ve soğuması beklenir. Bu arada ıspanak çok ince kıyılır, biraz tuzla oarak gevşetilir. Üzerine çırpılmış yoğurt, ezilmiş sarımsak eklenir, karıştırılır. Servis tabağına aktarılır. Üzerine soğuyan köfteler konur. Yakılmış biberli yağ gezdirilir.
