



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI ÇANAK KÖFTE

Eyüp Sevinç

250 gr kıyma (yağsız)
400 gr ıspanak
1 adet yumurta
2 çorba kaşığı zeytinyağı
4 dilim bayat ekmek içi
2-3 diş sarımsak
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı salça
1.5 bardak et suyu
2 adet yumurta (ıspanak için)
1 çay bardağı kaşar peyniri rendesi
2 adet domates
Kimyon
Karabiber
Yenibahar
Tuz

Kıymayı büyük bir tepsiye alın. Bayat ekmek içini ufalayıp yumurtayı kırın. Soğanı rendeleyin, baharatları ekleyin ve tuzunu ayarlayın. Köfte harcını yoğurun. Ispanaklı harç için, ıspanakları ayıklayıp, bol suda yıkayın, kendi suyu ile haşlayın. Yumurtaları kırıp, tuzu atın ve ıspanakları doğrayıp yumurtalarla karıştırın. Bir kaşık sıvı yağda, küçük küpler şeklinde doğradığınız soğanı kavurun. Bir kaşık salçayı ve bir kaşık unu ilave edin. Biraz çevirip, et suyunu ilave edin. Tuzunu ayarlayın ve ateşten alın. Bu sosu bir kenara koyun. Hazırlanan köfte harcını altı parçaya bölün. Her birini önce yuvarlayın, baş parmak yardımı ile iç kısmını oyup çanak şekli verin. Yağlanmış bir tepsiye dizip, orta ısı fırında 15 dakika pişirin. Fırından alın. Hazırladığınız köftelerin iç kısımlarına ıspanaklı harcı doldurun. Domatesleri dilimleyin. Bu dilimlerle köftenin üzerine kapak yapın. Son olarak, kaşar rendesini serpin. Eğer çedar peyniri kullanacaksanız, yıldız ya da üçgen şekiller verebilirsiniz. Hazırladığınız sosu ıspanaklara değdirmeden tepsinin dibine dökün. Tekrar fırına sürün. Peynir biraz eriyinceye kadar fırında pişirin.

