



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI ÇANAK KÖFTE

500 gram kıyma (yağsız)
750 gram ıspanak
1 yumurta
2 kasik siviyağ
4 dilim bayat ekmek içi
2-3 diş sarımsak
1 soğan
1 kasik un
1 kasik salça
1,5 bardak et suyu
Kimyon, karabiber, yenibahar, tuz
2 yumurta (ıspanak için)
1 çay bardağı kasar rendesi veya bir paket kasar peyniri
2 domates

Kıymayı büyük bir tepsiye alın. Bayat ekmek içini ufalayarak yumurtayı kırın. Soğanı rendeleyin, baharatları ekleyin ve tuzunu ayarlayın. Köfte harcını yoğurun. Ispanaklı harç için, ıspanakları ayıklayıp, bol suda yıkayın, kendi suyu ile haslayın.

Yumurtaları kırıp, tuzu atın ve ıspanakları doğrayıp yumurtalarla karıştırın.

Bir kasik sivi yağda, küçük küpler şeklinde doğradığınız soğanı kavurun.

Bir kasik salçayı ve bir kasik unu ilave edin. Biraz çevirip, et suyunu ilave edin. Tuzunu ayarlayın ve atesten alın.

Bu sosu bir kenara koyun.

Hazırlanan köfte harcını altı parçaya bölün. Her birini önce yuvarlayın, bas parmak yardımı ile iç kısmını oyup çanak şekli verin. Yağlanmış bir tepsiye dizip, orta ısıda fırında 15 dakika pişirin. Fırından alın.

Hazırladığınız köftelerin iç kısımlarına ıspanaklı harcı doldurun.

Domatesleri dilimleyin.

Bu dilimlerle köftenin üzerine kapak yapın. Son olarak, kasar rendesini serpin. Eğer çedar peyniri kullanacaksanız, yıldız ya da üçgen şekiller verebilirsiniz. Hazırladığınız sosu ıspanaklara deydirmeden tepsinin dibine dökün.

Tekrar fırına sürün. Peynir biraz eriyinceye kadar fırında pişirin. Bu dekoratif ıspanak yemegini, derseniz pilavla veya püre ile servis yapabilirsiniz.



Fotoğraf "TozPembe" tarafından gönderildi. 02.04.2015

