



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI EKŞİLİ KÖFTE

Aynur Akdemir

- 500 gr kadar yıkanmış ve doğranmış ıspanak
- 200 gr kuşbaşı koyun eti (dana eti de olur)
- 1 su bardağı haşlanmış nohut veya yeşil mercimek
- 1 tane incecik yemeklik doğranmış irice kuru soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı erik ekşisi veya nar ekşisi
- 1 çay kaşığı sumak
- 10 tane erik kurusu (varsa)
- 1 yemek kaşığı tereyağı veya margarin (zeytinyağı da olur)
- Köftesi için:
 - 2 su bardağı ince köftelik bulgur
 - 1,5 su bardağı ılık su (bulguru ıslatmak için)
 - 5-6 yemek kaşığı beyaz un
 - Tuz
 - Karabiber
 - 1 kase su (elinizi ıslatmak için)

Bulguru ılık suyla ıslatın, üzerini kapatın ve bir saat bekletin. Yumuşayan bulgurun tuzunu ve ununu koyun iyice yoğurun (Su yardımını almayı unutmayın). Elinizle fındık büyüklüğünde köfteler yapın, bir kenarda bekletin. Diğer tarafta büyükçe bir tencerede yağı salçayı, soğanı ve eti kavurun. Üzerine tencereyi dolduracak kadar su koyun, et pişene kadar kaynatın. İçine haşlanmış nohudu ilave edin, yemek biraz pişince ıspanakları ve bulgur köftelerini atın. Tuzunu, ekşisini ilave edin, yemeğin pişmesini bekleyin, pişince sıcak sıcak servis yapın.

