



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI FELLAH KÖFTESİ

Köftesi için:

2 su bardağı ince bulgur

2 su bardağı un

1 yemek kaşığı biber salçası

1 tatlı kaşığı kimyon

Tuz

Sosu için:

1 demet ıspanak

3 adet kuru soğan

1 baş sarımsak

1 yemek kaşığı domates salçası

1 tatlı kaşığı biber salçası

1 çay kaşığı kimyon

Nar ekşisi

Tuz

Karabiber

Zeytinyağı

Bulguru yoğurma kabına alıp 2 su bardağı sıcak suyla ıslatın.

Kabarması için 10 dakika bekledikten sonra diğer köfte malzemelerini ekleyin.

Macun kıvamı alana kadar yoğurup küçük parçalar koparın.

Ortalarına parmağınızla bastırıp çukur yapın ve kenara alın.

Sos için soğan ve sarımsağı yemeklik doğrayın.

Zeytinyağını tavada kızdırıp soğanları ve sarımsakları kavurun.

Salçayı ekleyip kavurmaya devam edin.

İnce doğradığınız ıspanakları da ekleyip pişene kadar kavurun.

Tuz, karabiber, kimyon ve nar ekşisini de ekleyip harmanlayın.

Köfteleri bol suda haşlayıp kevgirle tencereden alın.

ıspanaklı sosa attığınız köfteleri güzelce karıştırıp servis edin.

