



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI İÇLİ KÖFTE

3 su bardağı ince bulgur
1 yumurta
4 yemek kaşığı un
Tuz
Karabiber
İçi için:
200 gram beyaz peynir
1 demet ıspanak
2 soğan
3 yemek kaşığı tereyağı
Karabiber
Tuz
Kızartmak için:
Ayçiçek yağı
Üzeri için:
Yoğurt
1 tatlı kaşığı pul biber

Hamuru yoğurmak için yoğurma kabına yarma, köftelik, bulgur, un ve tuzu koyup karıştırın. Üstüne 1 su bardağı sıcak suyla ıslatıp üzeri kapalı yarım saat dinlendirelim. Doğradığınız soğanları biraz kavurduktan sonra ıspanakları ekleyin ve küçülene kadar pişirin. Tuz ve baharat koyup karıştırın ve ardından peynir ekleyin. Soğumaya bırakın. İç harç iyice soğurken hamurunuzu yapabilirsiniz. Yarım saat kadar dinlenen yarma, un, bulgur karışımına azar azar su ilave edip hamur haline getirin. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parça alıp içli köftelerimizi oyun ve içine ıspanağı koyup kapatın. Tüm köfteler bittikten sonra derin bir tencerede kızgın yağda köfteleri kızartalım. İsterseniz üzerin tereyağlı ve salçalı sos yaparak servis yapabilirsiniz.

