



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KÖFTELİ MAKARNA DOLMA

1 paket büyük taneli mantı makarna
1 adet küçük doğranmış kuru soğan
1 demet ince doğranmış ıspanak
100 gr margarin
1 kase rendelenmiş kaşar
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber
2 kaşık margarin (beşamel sos için)
2 kaşık un
4 su bardağı soğuk süt
250 gr iyice çekilmiş kıyma
2 dilim ufalanmış bayat ekmek içi
Tuz

Yağı tencereye koyun. Soğan ile ıspanakları kavurun. Diğer taraftan başka bir tencerede beşamel sosu için unu kavurun. İçine ıspanakları ve kaşar peynirini koyarak çevirin ve bir kenara ayırın. Kıymaya ekmek içi ve baharatları ekleyerek yoğurun. Çok minik köfteler yapın. Yağda kızartın. Makarnaları bol tuzlu ile haşlayın. Haşlanan makarnaları çıkararak bir kaba güzelce dizin. İçlerine ıspanaklı harçtan koyun. Üzerine minik köftelerden yerleştirin. Üzerine yeniden hazırlanan beşamel sosa dökün. Onun üzerine de kaşar peyniri rendesi serpin. 180 derece fırında 25 dk kadar pişirin.

