



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI RULO KÖFTE

400 gram kıyma
1 soğan
1 yumurta
Galeta unu
2 diş sarımsak
Tuz
Nane
Pul biber
İçi için:
250 gram ıspanak
1 soğan
Pul biber
Tuz
Sosu için:
2 domates
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tereyağı
Sıvıyağ
Tuz

Kıyma, rendelenmiş soğan, ve sarımsak, yumurta, galeta unu ilavesiyle yoğurularak dinlenmeye kaldırılır. Köfte dinlenirken, içi için soğan küçük doğranır, bir tavada yağ ilavesi ile kavrulur, üzerine doğranmış ıspanaklar eklenerek, yumuşayınca kadar kavrulur, pul biber ve tuz ilave edilerek ocaktan alınarak, soğumaya bırakılır. Köfte harcı 10 eşit parçaya ayrılır. Her parça iki naylon arasında oklavayla dikdörtgen biçiminde açılır, üzerine ıspanaklı harcın onda biri yayılarak köfteler rulo halinde sarılarak başı, sonu kapatılır ve fırın tepsisine dizilir. Köfteler 190 derece fırında pişirilir. Köfteler pişerken sos hazırlanır, domates rendelenir bir sos kabına tereyağı ve sıvıyağ konarak ısıtılır, üzerine rendelenmiş domates, sarımsak, salça ve tuz eklenerek sos kaynatılır. Pişen köfteler tabaklara dizilir, üzerine sos dökülerek servis edilir.



