



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI RULO KÖFTE

<https://cook.com.tr>

Dana Kıyma 400 Gram
Kuru Soğan 1 Adet
Sarımsak 3 Diş
Yuvarlak Ekmek 1 Çay Bardağı
Yumurta 1 Adet
Kimyon 1 Çay Kaşığı
Sofra Tuzu 1 Çay Kaşığı
Karabiber 1 Çay Kaşığı
Ispanak 500 Gram
Kuru Soğan 1 Adet
Domates Salçası 1 Yemek Kaşığı
Sofra Tuzu 1 Çay Kaşığı
Yumurta 1 Adet

Ispanakları doğrayın. Bol su ile yıkayın. Bu arada soğanı doğrayıp soteleyin. Salçayı ekleyerek kavurun. Yıkadığınız ıspanakları da koyarak tuz ekleyerek pişirin.

Köfte için malzemeleri karıştırın. Köfte harcı elde edin. Streç folyoya hazırladığınız köfte harcını dökün ve dikdörtgen elde edin.

Pişen ıspanakların ilk sıcaklığı geçince köftenin bir kenarına kubbe şeklinde dökün. Altta streç yarımıyla rulo yapın. Üzerine yumurta akı sürerek 10 dk dolapta bekletin.

Sonra 200 derece fırında pişirin. Yanında yoğurtla servis yapın.