



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI RULO KÖFTE

Yarım kg kıyma
1 adet rende kuru soğan
2 dilim ufalanmış bayat ekmek içi
10-12 dal ince kıyılmış maydanoz
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı salça
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
İç i için:
1 demet ıspanak
5 çorba kaşığı çiçek yağ
1 adet küçük kuru soğan
1 çay kaşığı tuz

Köfte malzemesi bir araya getirilir,5 dakika kadar yoğrulur. Buzdolabına konur, 1 saat dinlendirilir. Bu arada iç hazırlanır. Yıkanmış ıspanak iri doğranır, bir tencereye aktarılır. Üzerine ince kıyılmış soğan, yağ ve tuz katılır. Harlı ateşte solana kadar pişirilir, soğutulur. Dinlenen köfte harcı aliminyum folyo üzerinde dikdörtgen şeklinde açılır. Kenarına ıspanaklı iç konur. Folyo içine girmeyecek şekilde, folyo yardımıyla rulo yapılır. Sonra folyoya sarılır. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 35-40 dakika pişirilir. Fırından çıktıktan 15 dakika sonra folyodan çıkarılır ve dilimlenir.