



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ İSPANAK

MALZEMELER

1 Kg Ispanak
Köftesi İçin:
1 Su Bardağı İnce Bulgur
1 Adet Sogan
200 gr Yagsız Kıyma
1 Çorba Kasığı Un
1/2 Çay Bardağı Sivi Yağ
1/2 Çorba Kasığı Margarın
1 Adet Sogan
1/2 Su Bardağı Su
1 Çorba Kasığı Salça
Tuz, Karabiber
Kızartmak İçin
Sivi Yağ

YAPILIŞ TARİFİ

Ispanakları bol suyla yıkayalım.Suyunu süzdükten sonra saplarından ayırdığımız yapraklarını küçük küçük doğrayalım.

Köfte için,ince bulguru bir kaba alalım.Üzerine soğanı rendeleyelim.Kıymayı,tuzu ve karabiberi ilave edelim.

Malzemeler özlesene ve bulgur eriyene dek yoguralım.Ardından 1 çorba kasığı unu ilave edelim ve tekrar yoguralım. Elimizi hafifçe ıslatarak,bilye iriliğinde köfteler yapalım.Köfteleri sivi yağda kızartalım.

Ayrı bir tencereye sivi yağı ve margarını alıp,kızdıralım. Küçük doğranmış soğanı ilave edelim. Seffaflasana dek kavuralım.Ispanakları ekleyelim.

Ispanaklar yumusayana dek tahta kasık yardımıyla sürekli çevirelim.

Yarım su bardağı suyu 1 çorba kasığı salça ile karıştırarak.Tencereye aktaralım.Tuzunu ve karabiberini ayarlayıp,köfteleri ilave edelim. Hafifçe ateste pisirelim.Sıcak olarak servis yapalım.