



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ İSPANAK YEMEĞİ

Malzemeler

1 kg. ıspanak
1 su bardağı ince bulgur
1 adet soğan
200 gr. yağsız kıyma
1 çorba kaşığı Bizim Mutfak Un
Bizim Ayçiçek Yağı
Yarım çorba kaşığı İçim Tereyağı
1 adet soğan
1/2 bardak su
1 çorba kaşığı salça
Tuz
Karabiber

Hazırlanışı

İspanakların yaprak kısımlarını saplarından ayırın ve küçük küçük doğrayın. Köfte için ince bulguru bir kaba koyun. Üzerine soğanı rendeleyin. Kıymayı, tuzu ve karabiberi ilave edip, malzemeleri yoğurun. 1 çorba kaşığı un ekleyerek tekrar yoğurun. Köfte hamurunu bilye iriliğinde yuvarlayarak hazırlayın ve kızgın sıvı yağda kızartın. Ayrı bir tencereye sıvıyağı ve tereyağını alıp, kızdırın. Küçük doğranmış soğanı ilave edin ve şeffaflaşana kadar kavurun. Daha sonra ıspanakları ekleyerek yumuşayana kadar sürekli çevirin. Yarım bardak suyu 1 çorba kaşığı salçayla karıştırın ve tencereye aktarın. Tuzunu, karabiberini ve köfteleri ilave ederek hafif ateşte pişirin.