



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA KIYMALI GÜVEÇTE İSPANAK KÖKÜ

1,5 kg. ıspanağın kök kısımları
2 yemek kaşığı margarin
350 gr. soya kıyması
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 adet limonun suyu
Köfte için;
1,5 yemek kaşığı pirinç
1 adet kuru soğan
1 tutam kırmızı biber
1 tutam karabiber
1 tutam tuz

Soya kıymasının içine soğan rendelenir, yıkanmış pirinç, tuz ve baharatlar eklenip özleşinceye kadar yoğrulur. Köfte harcından fındık büyüklüğünde köfteler hazırlanır. Bir güveçte margarin eritilir. Yemeklik doğranmış soğan margarinde pembeleşinceye kadar kavrulur. Salçalar ilave edilir. Ayıklanmış ıspanak kökleri ve haşlanmış nohut eklenip biraz karıştırılır. Üzerini örtecek kadar su eklenir. Kaynayınca köfteler ve limon suyu eklenip, tuzu ayarlanır. Köfteler pişince sıcak olarak servis yapılır.

