

Fellah Köfteli Ispanak Tavas1

Toplam 48 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Orta

~244 kcal

Açılış 16/10

Mersin usulü fellah köfteli 1spanak tava1bulgur köftelerini 1spanakve domatesle buluşturarak ekşi, yumuşak ve kaş1kisteyen bir ana yemek ç1kar1r.

Malzemeler

- 1 su bardağ1nce bulgur
- 250 gr Ispanak
- 1 su bardağ1Domates rendesi
- 2 yemek kaşığı Un
- 2 diş Sar1msak
- 1 yemek kaşığı Domates salças1

Yapılış

1. Bulgur, un ve salçayla fellah köftesi harc1nyoğurun.
2. Köftelere şekil verip 10 dakika bekletin, haşlamada çatlamas1n.
3. Ispanak1tavaya girecek köfteleri kaynar suda 5 dakika haşlay1n.
4. Ispanağ1sar1msak ve domates sosunda 6 dakika pişirin.
5. Köfteleri sosa al18 dakika birlikte pişirin.

PÜF NOKTASI

Köfteleri önce k1sahaşlamak tavada dağ1lmalar tmler.

SERVIS ÖNERİSİ

Yan1kızlenmiş sivri biber ve tuzlu yoğurtla 11servis için tabakta düzenleyin.

Alerjenler

Gluten