

Fellah Köfteli Ispanak Tavası

Toplam 38 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Orta

~244 kcal

Açılış 16/10

Mersin usulü fellah köfteli ıspanak tavaşı bulgur köftelerini ıspanak ve domatesle buluşturarak ekşi, yumuşak ve kaşık isteyen bir ana yemek çıkarır.

Malzemeler

- 1 su bardağı ince bulgur
- 250 gr Ispanak
- 1 su bardağı Domates rendesi
- 2 yemek kaşığı Un
- 2 diş Sarımsak

Yapılış

- Köfte harcını yoğurup minik şekiller verin.
- Köfteleri 5 dakika haşlayın.
- Ispanaklı tavaşa 8 dakika pişirin.

PÜF NOKTASI

Köfteleri önce kısık ateşte haşlamak tavada dağılmalarını önler.

SERVİS ÖNERİSİ

Yanına közlenmiş sivri biber ve tuzlu yoğurtla birlikte servis için tabakta düzenleyin.

Alerjenler

Gluten