



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## DOLU KÖFTE



2 Su bardağı ince bulgur  
250 gr. Yağsız dana kıyma  
1,5 Su bardağı ılık su  
2 Çorba kaşığı un  
1 Çorba kaşığı sıvıyağ  
1 Tatlı kaşığı kimyon  
1 Tatlı kaşığı tuz  
Dolgusu İçin;  
2 Demet ıspanak (500 gr.)  
2 Adet orta boy kuru soğan  
1 Adet yumurta  
1 Su bardağı ceviz  
2 Su bardağı rende kaşar  
1 Su bardağı sıvıyağ  
1 Tatlı kaşığı tuz  
1 Tatlı kaşığı karabiber  
1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber

- # Öncelikle köftenin dolgusu hazırlanır. Tencereye sıvıyağ konur, ısınınca yemeklik doğranmış kuru soğan ilave edilir.
- # Soğan sararınca yıkanmış, doğranmış ıspanak katılır, harlı ateşte sönene kadar kavrulur.
- # Üzerine dövülmüş ceviz, tuz, kırmızı pul biber, karabiber atıldıktan sonra yumurta kırılır, birkaç kez çevrilir, ocaktan alınır. Hemen rende kaşar eklenir, karıştırılır, tencerenin kapağı kapatılır.
- # Ispanaklı dolgu malzemesi soğurken, dış kısım hazırlanır. İnce bulgur 1,5 su bardağı ılık suda 10 dakika bekletilir.
- # Süre sonunda bulgura kıyma, kimyon, tuz, un ve 1 çorba kaşığı sıvıyağ konur. 10 dakika boyunca eller ıslatılarak köfte harcı yoğrulur.
- # Fırın ısısına dayanıklı küçük kaseler bol yağlanır. Bulgurlu harçtan limon büyüklüğünde parça alınır. Önce avuç arasında yassılaştırılır, sonra yağlanmış kaseyi alacak biçimde kaseye yerleştirilir.
- # Ortasına ıspanaklı dolgu malzemesi konur. Üzerine bulgurlu harçtan tabak gibi bir parça konarak kapatılır.
- # Malzeme bitene kadar aynı işlemler tekrarlanır. Köfteler soğuk fırına dizilir, 195 derece ısıda 30 – 35 dakika pişirilir.
- # Fırından çıktıktan 5 dakika sonra servis tabağına ters çevrilir.

Not: Dolu köfte hazırlanırken dana kıyma yerine, tavuk kıyma da kullanılabilir.