



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevazı 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
Dolması 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 dolması 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.
- # ıspanaklı 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 kaseyin şeklini 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.