



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GALETA UNLU İSPANAKLI KÖFTE

300 gr kıyma
250 gr ıspanak
1 adet soğan
1 tutam maydanoz
1 yumurta
3 yemek kaşığı margarin
Aldığı kadar galeta unu
Tuz
Karabiber
Kimyon

İspanakları iyice yıkayıp robottan geçirip, karıştırma kabına alıyoruz.

Soğanı da aynı şekilde robottan geçirip ıspanağın üzerine ekliyoruz..

İncecik doğranmış maydanoz, kıyma, yumurta ve baharatları da karıştırma kabına alıp galeta unu ekleyip, uygun kıvama gelinceye kadar iyice harmanlıyoruz.

Karışımın ceviz büyüklüğünde parçalar kopartıp şekil verdikten sonra 2 çorba kaşığı margarin erittiğimiz tavada önlü arkalı kızartıp servis yapıyoruz.