



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK KÖFTESİ

6 kişilik

Gerekli malzeme:

1 kg ıspanak, 2 su bardağı süt

6 çorba kaşığı margarin

3 kahve fincanı un

10 çorba kaşığı galeta unu

1 su bardağı sıvıyağ

1 su bardağı un,

3 yumurta

1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Kızartmak için sıvıyağ,

tuz, karabiber

İspanakları yıkayıp ayıklayın. Bir tencereye alıp ıspanakların üzerini kaplayacak kadar su doldurun. 15 dakika haşlayın, suyunu iyice süzüp ince ince kıyın.

Margarini tavada eritin. 2 kaşık unu ekleyip sürekli karıştırarak kavurun. Yavaş yavaş sütü ilave ederek karıştırın. İyice koyulaşınca ateşten alın. Tuz, karabiber, kaşar peyniri ve kıyılmış ıspanakları ilave ederek iyice karıştırın.

Kalan unu bir tepsiye serpin. İspanak hamurundan kaşık kaşık alarak unlanmış tepside yuvarlayın.

Hazırladığınız köfteleri bu şekilde soğumaya bırakın.

Yumurtaları çırpın. Köfteleri önce yumurtaya sonra galeta ununa bulayıp kızgın yağda kızartın.