



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAK KÖFTESİ

Malzemeler:

1 kilogram ıspanak,
250 gram lor peyniri,
2 adet yumurta,
250 gram taze kaşarpeyniri,
100 gram tereyağı,
un,
karabiber,
yeterince tuz.

Hazırlanışı:

İspanak yaprakları iyice yıkandıktan sonra haşlanıp, süzülür, ve soğumaya bırakılır. İçine biraz tuz, lor, karabiber ve yumurta eklenerek yoğrulur. Hazırlanan karışımdan küçük toplar yapılarak una bulanır ve kaynar suda haşlanır. Tavada tereyağı eritilir, haşlanan ıspanak köfteleri bu yağda kızartılır. Üzerine rendelenmiş kaşarpeyniri serpilerek servise sunulur.