



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ISPANAK KÖFTESİ

1.5 kilo ıspanak  
2 baş soğan  
100 gr. beyaz peynir  
1 yumurta

Ispanağın yeşil kısmını ikiye bölüp iyice yıkayın. Yağda kavrulmakta olan soğanın içine atın bir fincan su ilâve ederek pişirin. Kavrulmuş kıvama geldikten sonra soğutun. Beyaz peynir ve yumurtayla karıştırıp orta boy yassı köfteler halinde hazırlayın. Una bulayıp kızartın.

---