



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KÖFTESİ

1 kg ıspanak
6 orba kaşığı yağ
2/3 su bardađı un
1 bardak süt
1 bardak rendelenmiř kařar
3 yumurta
Tuz
Karabiber

İspanakları ayıklayıp, bir kap içinde üzerini kaplayacak şekilde su doldurun ve 15 dakika haşlayın, ince ince kıyın. Yağı ve 2 kaşık unu tavada kavurun. Sütü katıp karıştırın. Karışımı ateşten alın. Tuz, karabiber, peynir rendesi ve ıspanakları ilave edip karıştırın. Bir tepsiye un serpin. İspanak hamurundan kaşık kaşık alarak unlanmiş tepsiye koyun ve yuvarlayın. Yađda kızartın.

