



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KÖFTESİ

100 gr margarin
Yarım kilo ıspanak
1 kahve fincanı süt
2 orba kaşığı galeta unu
1 tutam Tuz - pulbiber
1 ay bardağı ceviz içi
2 adet yumurta
2 orba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri

İspanaklar ayıklanıp bol suyla yıkanır. Tencereye alınıp kısık ateşte kendi suyu ile yumuşayınca kadar pişirilir. İyice süzölüp doğranır. Geniş bir tavada 1 kaşık sana eritilip, ıspanak eklenir. Bir tutam tuz ilavesi ile bir iki dakika kavrulur. Ekmek içi, kaşar peyniri ve yumurta eklenir, yoğurulur. Pişmiş, hafif ılımiş ıspanaklar ilave edilir. Harç 6 eşit parçaya ayrılır ve tavaya güzelce yerleştirilir (anneler bunu avuç içinde yuvarlayın sonra ortasını çukur yapın diye anlatırlar, onlara aldanmayın; kaşıkla karışım tepsiye kabaca konur içerisine çay bardağı oturtulur kaşık ile harç bardağın dış epelerine bulanır. Sonrasında güzelce kaldırılır). Beyaz peynir çukurlara sığacak şekilde dilimlenir, ıspanak köftelerinin çukur kısımlarına yerleştirilir. 3kaşık sana küçük bir tavada eritilip, peynirli köftelerin üzerine gezdirilir. En üste birer adet ceviz içi konulur. 180 derece fırında peynirler hafif kararınca kadar (15-20 dakika) pişirilir.