



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KÖFTESİ

Emine Kaygısız - İstanbul

Malzemeler:

1 kg Feast Ispanak
100 g Feast Küp Soğan
Beyaz peynir
1 adet yumurta
1 tatlı kaşığı nane
1-2 tatlı kaşığı kara biber
1-2 tatlı kaşığı pul biber
Un
Sıvı yağ
Tuz

Hazırlanışı:

Soğan ve ıspanağı kavurup ağzı kapalı pişmeye bırakıyoruz. Pişmesine yakın suyunu çekmesi için ağzını açıyoruz. Soğumasını bekliyoruz. Üzerine peynir yumurta ve baharatlarımızı koyup karıştırıyoruz. Daha sonra unu koyuyoruz, miktarını göz kararı ayarlayabilirsiniz, çok katı olmamasına dikkat edin. Ayrı bir tavada yağı kızdırıyoruz ve bir çorba kasığı yardımı ile hazırladığımız ıspanaklı karışımdan koyuyoruz. Sırayla iki tarafı da kızartıyoruz. Yanında patates püresi ile mükemmel bir lezzet.

[ML® Ispanak Köftesi için tıklayın](#)