



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ISPANAK KÖFTESİ

Sevil Ergin

200 gr Ispanak  
200 gr Tuzsuz Beyaz Peynir  
100 gr Kaşar Peyniri Rendesı  
Yarım fincan Yonca Sıvı Yağı  
3 Çorba Kaşığı Un  
1 Küçük Soğan  
1 Yumurta  
Tuz  
Karabiber  
Kızartmak için Yonca Sıvı Yağ

- 1) Ispanakları yıkayıp yapraklarını ince ince kıyın. Kuru soğanı rendeleyip yarım fincan Yonca sıvı yağla pembeleştirin. Ispanakların suyunu sıkarak soğana ilave edin. Ispanak suyunu salıp da çekene kadar kavurun. Sonra ateşten alıp soğumaya bırakın.
- 2) Soğumuş İspanağa, ufalanmış beyaz peynir, kaşar peyniri, un, çırpılmış yumurta ve biraz tuz ilave ederek hepsini iyice karıştırın. Sonra bu karışımı elle birkaç dakika yoğurun.
- 3) Ispanak harcından küçük parçalar alın. Elinizi unlayıp yassı, oval köfteler yapın. Kızgın Yonca sıvı yağa atarak kızartın. Kağıt peçete üzerine alıp yağın süzdürün. Servis tabağına dizip sıcak servis yapın.