



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ISPANAK YAPRAĞINDA BALIK KÖFTESİ

- 1 kilo ıspanak
- 1 ay bardağı ince bulgur
- 300 gram balık fileto
- 1 adet soğan
- 1 tatlı kaşığı kişniş
- 1 ay kaşığı kırmızı pul biber
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 1 yumurta

Öncelikle bir tencereye balık filetosunu koyup üzerine rendelenmiş soğanı, tereyağını ve çok az suyu ekleyip pişirin. Sıcakken içine ince bulgur ekleyip kapağını kapatın; bulgur balığın suyunu ve buharını çekip şişsin. Daha sonra bu karışımın bir kabın içine alın. Baharatla harmanlayın. Biraz soğuyunca içine yumurtayı ekleyip mikserden geçirin. Aynı işlemi elle ezerek de yapabilirsiniz. Bamacun kıvamındaki karışımın büyük köfteler yapın. Yıkamış ve sapları temizlenmiş ıspanak yapraklarıyla köftenin her yerini sarın. Tencereye dizip üzerine az miktarda su ilave edin ve kısık ateşte buharda pişirin gibi pişirin. Servis yaparken sarımsaklı yoğurtla da süslenebilir.