



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI İÇLİ KÖFTE

DIŞI İÇİN:

3 su bardağı yarma
1 adet yumurta
4 yemek kaşığı un
yarım çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

İÇİ İÇİN:

200 gr kıyma
1 demet ıspanak
3 tane kuru soğan
3 yemek kaşığı sana klasik
Yarım çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
Kızartmak için sıvı yağ

İspanakları ayıklayın, yıkayıp süzün.

Üstüne tuz serpin, ovup tekrar süzün.

Tencereye margarin ve kıyma koyup zar şeklinde doğranmış soğanları ilave edin.

Karabiber ve tuz atıp kavurun.

İspanağı ekleyip 5-6 dakika kavurduktan sonra kenara alın ve soğuması için bekletin.

Yarmayı tepsiye döküp 1 bardak suyla ıslatın.

İçine karabiber ve tuz atıp yumurtayı kırın.

Elinizi suya batırarak 10 dakika yoğurun.

Un ilave edip tekrar 10 dakika yoğurarak yumuşak bir hamur hazırlayın.

Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartıp avucunuzda yuvarlayın.

İşaret parmağınızla bastırarak içini oyun ve hazırladığınız içten koyup köfteyi yine yuvarlayın.

Kızgın yağda kızartıp sıcak servis yapın.

