



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI İNEGÖL KÖFTE

500 gram köftelik kıyma  
1/2 paket Knorr İnegöl Köfte Harcı  
1 1/2 çay bardağı su (112)  
1 yemek kaşığı ayçiçek yağı (5 ml)  
500 gram ıspanak  
1 adet kuru soğan (kıyılmış - sosu için)  
3 diş sarımsak (sosu için - piyazlık doğranmış)  
3 yemek kaşığı ayçiçek yağı (kıyılmış - sosu için)  
Bir miktar muskat rendesi (sosu için)  
1 yemek kaşığı Knorr Et Toz Bulyon (Hint cevizi - sosu için)  
1 1/2 su bardağı su (sosu için)

1. Derin bir kaseye Knorr İnegöl Köfte Harcı'nı, kıymayı, ayçiçek yağını ve suyu koyup yoğurduktan sonra kapalı bir kaptaki buzdolabında 4 saat bekletin.
2. Sosu için tavada ayçiçek yağını kızdırıp kıyılmış sarımsakları ve piyazlık doğranmış soğanları sote edin.
3. Soğanlar pembeleşince kıyılmış ıspanakları ilave edip kavurun.
4. En son olarak Knorr Et Toz Bulyon'u, muskat rendesini ve suyu ekleyip bir taşım pişirin.
5. Beklettiğiniz köftelere şekil verip yağsız tavada veya ızgarada pişirin. Ardından servis tabağına alın.
6. Ispanaklı sosu servis tabağına aldığınız köftelerin üzerine koyup sıcak olarak servis edin.