



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI İRMİK KÖFTESİ

- 1 kg ıspanak
- 4 diş sarımsak
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 ay kaşığı tuz
- Köfte için:
- 1 su bardağı irmik
- 250 gr kıyma
- 1 adet kuru soğan
- 1 orba kaşığı salça
- 1 ay bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz

İspanaklar yıkanır, doğranır, suda haşlanır. Bir kaba alınır ve suyunun süzülmesi beklenir. Köfte malzemesi bir araya getirilir, bütünleşene kadar yoğrulur. Cevizden küçük köfteler yapılır. İspanağın haşlama suyunda haşlanır. Bu arada ıspanak bir kaba aktarılır, ezilmiş sarımsak, zeytinyağı, tuz ve pul biber karıştırılır. Pişen köfteler eklenir ve harmanlanır.