



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI KÖFTE

200 gr. ıspanak (dondurulmuş)  
Tuz  
Karabiber  
1 adet yumurta sarısı  
450 gr. kıyma  
1 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı hardal  
1 adet yumurta  
100 gr. galeta unu  
Hindistancevizi rendesi  
2 yemek kaşığı sıvı yağ  
375 ml. ılık süt (1.5 su bardağı)  
40 gr, margarin  
2 silme yemek kaşığı un  
Toz zerdeçal

İspanağın çözülmesini bekleyip iyice sıkın ve kıyın. Tuz, karabiber ve yumurta sarısı ile karıştırın. Kıymayı, dövülmüş sarımsak, hardal, yumurta, galeta unu, tuz, karabiber ve hindistancevizi rendesi ile yoğurun. Unu margarin ile kavurun. Ilık sütü yedirerek ekleyin. Tuz karabiber ve zerdeçal katın. Bir taşım kaynatın. Kıymayı sekiz parçaya ayırın. Avucunuzun içinde yassı ve yuvarlak bir biçim verin. Ortalarına ıspanaklı harçtan koyup kenarları üzerine kapatın ve top yapın. Yağda 10-12 dakika kızartın. Tabaklara önce zerdeçalı beşamel, üzerine de köfteleri koyarak servis yapın.