



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KÖFTE

Malzemeler:

Yarım kg kıyma
2 dilim bayat ekmek içi, ıslatılmış ve sıkılmış
2 yemek kaşığı Yonca kanola yağı
Yarım tatlı kaşığı tuz
1 yemek kaşığı yoğurt
1 yumurta
İçi:
1 kuru soğan
Yarım kg ıspanak

Hazırlanış:

İspanakları yıkayıp doğrayın. Doğranmış soğanla beraber kavurun. Köfte harcı için gereken malzemeleri yoğurun. Yumurta büyüklüğünde parçalar koparıp elinizde yuvarlayıp baş parmağınızla ortasını açın. Köftenin ortasına 1 çay kaşığı ıspanaklı harçtan koyup kapatın ve yağlanmış tepsiye alın. Hepsini tamamlayınca 200 C fırında pişirin.