



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KÖFTE

500 gr. kıyma
2 dilim bayat ekmeđi içi
1 tatlı kaşığı köfte baharı
1 yumurta sarısı
Tuz
3 diş sarımsak
250 gr. ıspanak
1 soğan
Tuz
2 yumurta
1 su bardağı un
2 su bardağı galeta unu
Kızartmak için sıvıyağ

Kıymayı, bayat ekmeği, sarımsağı, köfte baharını, yumurta sarısını iyice yoğrup köfte harcı hazırlayın. Ispanakları ayıklayın ve ufak ufak doğrayın. 1 soğan rendesi ve 1 kaşık sıvıyağla kavrun. Hiç suyu kalmayınca ateşten alın ve soğutun. Köfte harcından ceviz büyüklüğünde parça koparın ve elde açın. İçine 1 tatlı kaşığı ıspanaklı harçtan koyup kapatın ve köfte şekli verin. Önce una sonra yumurtaya ve galeta ununa bulayıp kızgın ayçiçek yağında kızartın. Domates sosuyla servis yapın.

Not: Köfteleri kızartmayı fırında pişirirseniz beşamel sosla servis yapın.