



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.