



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI YOĞURTLU KÖFTE (MALATYA)

Malatya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Malzeme olarak 1 kg. ıspanak, 1.5 kg. yoğurt, tuz, sarımsak, iki kase yarma gerekmektedir. Bir kaba yarma ve biraz tuz konur. Su ilave edilerek yoğrulur. Yoğrulduktan sonra toplanır ve hamur sıkmalanır. Sıkmalanan hamur küçük küçük çimdiklenerek yuvarlanır. Kaynamakta olan suya yuvarlanan hamurlar bırakılır. Haşlanması beklenir. Diğer taraftan ıspanaklar ayıklanıp yıkanır ve fazla büyük olmadan doğranır ve haşlanır. Süzülür. Haşlanan köfteler de süzülür. Sarımsak, bir tutam tuzla dövülerek yoğurta katılır. Süzölmüş ıspanakla süzölmüş köfte bir tepsiye alınarak birbirine karıştırılır. Sarımsaklı yoğurt üzerine dökölür. Dağıtım tabağına alınır. Eğer köftenin sulu olması istenirse içine biraz su da konulabilir.

[ML® Yoğurtlu Köfte için tıklayın](#)[ML® Mirik Köfte için tıklayın](#)

