



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AYA KÖFTELİ İSPANAK SAPI (HATAY)

Hatay Valiliği  
Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri  
Dr. Kadriye ŞAHİN

2 kg ıspanak  
250 gr köftelik et  
1 yemek kaşığı domates salçası  
1 baş soğan  
2 yemek kaşığı sıvı yağ  
Karabiber  
Tuz

Sinirleri alınmış, yağsız et robotta kıyma haline getirilir. İçine karabiber ve tuz eklenerek iyice yoğrulur ve özleşmesi sağlanır. Ele alına salça yardımı ile parmak şeklinde küçük köfteler haline getirilir. İnce doğranmış soğan ve köfteler yağda kavrulur. Yaprak kısmı kesilerek sapı temizlenen ıspanaklar 1 cm uzunluğunda kesilir. Kavrulan köftelerin içine atılır. Hafif salçalı su eklenir ve pişme süresi kadar beklenir. Sıcak servis yapılır.