



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ERİŐTELİ İSPANAK KÖFTESİ

1 paket eriŐte sÖĐüŐ
500 gram ispanak (sadece yaprakları ince kıyılmış)
40 gram kaŐar veya kelle peyniri (rendelenmiş)
3 orba kaŐığı niŐasta
1 ay kaŐığı muskat
1 adet yumurta (ırpılmış)
4 orba kaŐığı un
80 gram cheddar peyniri (rendelenmiş)
3 orba kaŐığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

İspanak, peynir, niŐasta, karabiber, muskat ve yumurtayı karıŐtırın. Ellerinizi unlayın. Hazırladığınız ispanaklı karıŐımdan bir çorba kaŐığı alın. Avucunuzda köfte Őeklinde yuvarlayın. Tüm malzeme bitinceye kadar aynı iŐleme devam edin. İspanak köftelerini bol kaynar tuzlu suya atın. 2-3 dakika haŐlayın. Yağlanmış fırın kabına sıralayın. Üzerlerine cheddar peynirini serpin. Zeytinyağını gezdirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında peynirler pembeleşene kadar piŐirin. Servis yapın.