



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ETLİ İSPANAK KÖFTESİ

1 demet ıspanak
250 gr kıyma
1 adet kuru soğan
2 dilim bayat ekmek içi
1 adet yumurta
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 ay bardağı sıvıyağ

İspanak yıkanır ve haşlanır. Sonra ufak ufak kıyılır. Üzerine rende soğan, yumurta, ıslatılmış ekmek içi, kıyma karabiber, tuz ve kimyon eklenir, Malzeme bütünleşene kadar yoğrulur. abuk bütünleşmesi için biraz galeta unu eklenebilir. Buzdolabında yarım saat dinlendirilir. Sonra arzu edilen şekilde köfteler yapılır. Yağlanmış fırın kabına dizilir. Üzerine biraz sıvıyağ gezdirilir. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 30-35 dakika pişirilir. Sıcak olarak servise sunulur.

[ML® İspanak Köftesi için tıklayın](#)[ML® Etli Köfte için tıklayın](#)

[ML® Etli Köfte \(görsel\)](#)