



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA KÖFTELİ İSPANAK

1/2 kg ıspanak
1/2 kg orta yağlı kıyma
5 adet yumurta
2 adet kuru soğan
Sıvıyağ
1/2 yemek kaşığı salça
Tuz
Karabiber
İsteğe göre kimyon ve sarımsak

İspanakları temizlenip iyice yıkayın ve doğrayın. 1 baş soğan ve salça ile hafif solana kadar kavurun. Diğer tarafta kıyma, rendelenmiş 1 adet soğan, tuz, karabiber ve 1 yumurta ile (isteğe göre kimyon ve sarımsak da konulabilir) köfteyi yoğurun. Kavrulmuş ıspanakları bir fırın tepsisine döşeyin. Bir kase yardımıyla ıspanakların üzerinde çukurlar açın. Hazırladığınız köftelere kase şekli verilerek bu çukurlara yerleştirin. İçi oyuk olan köftelerin içine birer yumurta kırın. Üzerine tuz ve karabiber serpererek önceden ısıtılmış 170 derece fırında yumurtalar pişip köfteler kızarana kadar pişirin (istenirse rendelenmiş kaşar da serpilebilir) Sıcak olarak servis yapın.

