



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK BÜLBÜL YUVASI

İspanak kavurması için:

500 gr ıspanak

1 adet soğan

1 adet havuç

1 tatlı kaşığı pulbiber

1,5 yemek kaşığı margarin

Tuz

Köftesi için:

200 gr kıyma

1 dilim ekmek içi

1 er çay kaşığı karabiber-tuz

Üzerine:

Kaşar peyniri

İspanaklar yıkanır, süzülür. Yemeklik doğranır. Yağ tavaya alınır. Soğan eklenir, kısık ateşte kavrulur. Havuç rendelenir, soğanın üzerine ilave edilir. 2-3 dakika kavrulur, pul biber eklenir. Köfte hazırlanır yağda kızartılır. Köftelerin üzerine hazırlanan ıspanak karışımı konur. Servis yaparken kaşar peyniri ilave edilir.
