



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KÖFTESİ (BAYBURT)

MALZEMELER

yarım bağ ıspanak
4 adet Yumurta
2 su bardağı sıvı yağ
tuz, karabiber

YAPILIŞI

İspanağı ayıklayın, kök kısımlarını keserek ayırın ve iyice yıkayın. Ayırdığınız ıspanak yapraklarını ince ince doğrayın. 1 bardak kaynayan suyun içinde 7-8 dakika haşlayın, süzün, soğuk sudan geçirin ve yeşillikleri iyice sıktıktan sonra ince ince kıyın. Daha sonra kıydığınız yeşilliklere çırpılmış yumurtaları ekleyin. Karışımı tuz ve karabiberle lezzetlendirin. Yağı kızdırın ve köfte malzemesini kaşıkla parça parça yağa dökün kızartın. Kızaran köfteleri fazla yağları kağıt havluyla çektiirdikten sonra servis yapın.