



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KÖFTESİ GARNİTÜRÜ

1 kg ıspanak
Tuz
500 g lor peyniri
3/4 adet yumurta sarısı
5 orba kaşığı rende kaşar peyniri
100 g tereyaęı
Un
Tuz

İspanakları ayıklayıp yıkayınız. Kendi suyu ve az ile 10 dk haşlayıp süzünüz. İnce ince doğrayınız. Bir karıştırma kabında ıspanağı, lor peynirini rendelenmiş kaşar peynirini ve tuzu karıştırınız. Yumurta sarılarını teker teker yediriniz. Bu karışımdan küçük yuvarlak toplar oluşturarak unlayınız. Elde ettiğiniz köfteleri poché pişirme yöntemi ile pişiriniz. Kevgirle sudan çıkararak bir kaba alınız. Eritilmiş tereyağı dökerek et yemeklerinin yanında ve servis yapınız.

