



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KÖFTESİ (İTALYA)

1 orta boy soğan (ince doğranmış)
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
30 g (2 dilim) yağsız jambon (doğranmış)
500 g ıspanak (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, kaynar suda 1 dakika haşlanarak, süzdürülmüş)
200 g lor peyniri
6 çorba kaşığı Parmesan (ya da kaşar) peyniri rendesi
2 yumurtanın akı bir tutam hintcevizi rendesi
60 g (8 çorba kaşığı) sert un
2 tatlı kaşığı tuz
15 g (1 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı (küçük parçalar halinde kesilmiş)

Zeytinyağını bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturatarak yağı ısıtın. Isınınca soğanları koyup, sürekli karıştırarak, saydamlaşınca kadar (yaklaşık 2 dakika) pişirin. Jambon parçalarını koyup, sürekli karıştırarak 2 dakika pişirdikten sonra, tavayı ateşten alın ve soğan -jambon karışımını bir kâseye aktararak, bir kenara bırakın. Ispanakları avuç avuç alıp sıkarak bütün sularını süzdürdükten sonra, ince doğrayın ve kâsedeki jambonlu karışıma ekleyin.

Lor peyniri, Parmesan (ya da kaşar) peyniri rendesinin 4 çorba kaşığı, yumurta akları, hintcevizi rendesi ve unu kâsedeki karışıma ekleyip, iyice karıştırın. Sonra karışımı 1,5 cm'lik yuvarlak uç takılmış sıkma torbasına doldurun. Fırınınızı 200 °C'a ısıtın.

Bir tencereye 4 litre (17 su bardağı) su koyup, tencereyi harlı ateşe oturatarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca tuzu serpip, karıştırın. Birkaç yağlı kâğıt üstüne, sıkma torbasıyla yaklaşık 20'şer adet köfte biçiminde ıspanaklı harç sıkın. Yağlı kâğıt parçalarından birini iki kenarından tutarak kaldırıp, ıspanak köfteleriyle birlikte kaynar suya daldırın (köfteler kâğıttan hemen ayrılacaklardır). Köfteleri su yüzeyine çıkıncaya kadar (yaklaşık 2 dakika) pişirip, delikli kaşıkla bir fırın kabına çıkarın. Öbür kâğıtların üstündeki ıspanak köftelerini de aynı biçimde pişirip, fırın kabına çıkarın.

Kalan Parmesan (ya da kaşar) peyniri rendesini ve tereyağı parçalarını ıspanak köftelerinin üstüne serpiştirip, kabı fırına vererek, ıspanak köftelerini cızırdamaya başlayıncaya kadar (yaklaşık 20 dakika) pişirin. Kabı fırından alıp, bekletmeden servis yapın.