



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KÖFTESİ

<https://gurmekibris.com>

3 dilim bayat ekmek
Bir buçuk su bardağı ılık süt
Bir buçuk kg ıspanak
2 adet kuru soğan
6 çorba kaşığı zeytinyağı
3 adet yumurta
3 çorba kaşığı un
2 çay kaşığı rendelenmiş muskat
Tuz
Karabiber
2 diş sarımsak
1 kg domates
100 gram siyah zeytin
100 gram rendelenmiş parmesan veya kaşar peyniri

Bayat ekmeklerin kabuklarını çıkartıp süt ile ıslatın. Ispanakları temizleyip, yıkayın ve ince ince kıyın. Soğanları da ince ince kıyıp 3 çorba kaşığı zeytinyağında kavurarak pembeleştirin. Sıtlü ekmekleri ilave edip bir taşım karıştırın. Ateşten indirip, ılındıktan sonra içine doğranmış ıspanak, yumurta ve unu katıp yoğurun. Ardından muskat, tuz ve karabiberi de katıp tekrar yoğurun. Hamuru 25-30 parçaya bölüp her parçayı elinizle yuvarlayarak köfteler yapın. Önceden kaynatılmış suya köfteleri atıp 10-12 dakika pişirin. Sarımsakları dövün ve kalan 3 kaşık zeytinyağında çevirin. Doğranmış domates ve çekirdekleri çıkarılmış zeytinleri ekleyin. 4-5 dakika pişirin. Karabiber ile tatlandırın. Sosu köftelerle birlikte servis tabağına aktarın ve üzerlerine rendelenmiş parmesan veya kaşar peynirini serpin. Servis yapın.

