



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KÖFTESİ

<https://www.elele.com.tr>

1 kg ıspanak
1 su bardağı soya kıyması
1 su bardağı ılık su
2 adet yumurta
1 yemek kaşığı galeta unu
Tuz
Karabiber

İspanakları az miktar suda 10 dakika haşlayın. Suyunu süzüp soğumaya bırakın. Elinizle iyice sıkarak kalan suyu akıtın ve ince ince kıyın. Soya kıymasını, 1 su bardağı ılık suda 15 dakika bekleterek kıvam almasını sağlayın. Bir kapta ıspanak, soya kıyması, 1 adet yumurta, tuz ve karabiberi karıştırın. Arada kıvam alması için azar azar un serpin. Köfte kıvamına geldiğinde elinizle şekil verin. Köfteleri önce yumurtaya, sonra galeta ununa batırıp önlü arkalı kızartın.

