



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK KÖFTESİ

1 kg ispanak  
2 su bardağı süt  
6 çorba kaşığı margarin  
3 kahve fincanı un  
10 çorba kaşığı galeta unu  
1 su bardağı sıvıyağ  
1 su bardağı un  
3 yumurta  
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri  
Kızartmak için sıvıyağ  
Tuz  
Karabiber

Ispanakları yıkayıp ayıklayın. Bir tencereye alıp ispanakların üzerini kaplayacak kadar su doldurun. 15 dakika haşlayın, suyunu iyice süzüp ince ince kıyın.

Margarini tavada eritin. 2 kaşık unu ekleyip sürekli karıştırarak kavurun. Yavaş yavaş sütü ilave ederek karıştırın. İyice koyulaşınca ateşten alın. Tuz, karabiber, kaşar peyniri ve kıyılmış ispanakları ilave ederek iyice karıştırın.

Kalan unu bir tepsiye serpin. Ispanak hamurundan kaşık kaşık alarak unlanmış tepside yuvarlayın.

Hazırladığınız köfteleri bu şekilde soğumaya bırakın.

Yumurtaları çirpin. Köfteleri önce yumurtaya sonra galeta ununa bulayıp kızgın yağda kızartın.