



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK KÖFTESİ

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

Ispanak (haşlanmış, kıyılmış)  
Soğan  
Maydanoz  
Un, biber, tuz  
Yumurta  
Kırmızıbiberle birlikte kavrulmuş kıyma  
Sarımsaklı yoğurt

Ispanak kökleri, ince kıyılmış maydanoz, yumurta, un, soğan, biber karıştırılır.  
Tercihen yuvarlak şekil verilerek mücver gibi kızartılır.  
Üzerine sarımsaklı yoğurt ve kavrulmuş kıymayla sunuma hazırlanılır.

