



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ISPANAK KÖFTESİ

200 gr Ispanak  
200 gr Tuzsuz Beyaz Peynir  
100 gr Kasar Peyniri Rendesi  
1 Çorba Kasığı Margarin  
3 Çorba Kasığı Un  
1 Küçük Sogan  
1 Yumurta  
Tuz, Karabiber  
Kızartmak için Sivi Yağ

Ispanakları yıkayıp yapraklarını ince ince kiyin. Kuru soğanı rendeleyip bir kasık margarinle pembeleştirin. Ispanakların suyunu sıkarak soğana ilave edin. Ispanak suyunu salıp da çekene kadar kavurun. Sonra atesten alıp soğumaya bırakın.

Sogumus ispanaga, ufalanmış beyaz peynir, kasar peyniri, un, çirpilmis yumurta ve biraz tuz ilave ederek hepsini iyice karıştırın. Sonra bu karışımı elle birkaç dakika yogurun.

Ispanak harcından küçük parçalar alın. Elinizi unlayıp yassı, oval köfteler yapın. Kızgın yaga atarak kızartın. Kağıt peçete üzerine alıp yağın süzdürün. Servis tabağına dizip sıcak servis yapın.

[ML® Ispanak Köftesi için tıklayın](#)

---