



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KÖFTESİ

Malzemeler:

2 kilo ıspanak
Yarım kilo ince bulgur
Yarım kilo soya kıyması
Bir adet soğan
Özel baharat karışımı

Hazırlanışı:

İspanakları haşlayın. İnce soya kıyması ve ince bulguru, 5 dakika süreyle sıcak suda demleyin. Demlendikten sonra ıspanağın içine soya kıyması, ince bulgur ve bir adet soğan ilave edin. Özel baharat karışımı ilave ederek, iyice yoğurun ve servise sunun.

[ML® İspanak Köftesi için tıklayın](#)