



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KÖFTESİ

500 gram ispanak
2 orba kaşığı margarin
1+1/4 kahve fincanı un
3/4 su bardađı süt
1 kahve fincanı rendelenmiř kařarpeyniri
3 yumurta
1 su bardağı iek yağı (kızartmak için)
tuz
karabiber
galeta unu

Bir tencerede yağı yakmadan eritin. Unu ekleyerek sarartmadan kavurun, kaynar sütü dökerek hızla karıştırın, ptrsz bir bulamaç elde edin. Sonra yumurtaların sadece sarılarını, rende kaşarpeynirini, tuz, karabiber ve haşlanıp ince kıyılmış, suyu iyice sıkılmış ispanağı, ekleyerek sıkı bir hamur oluncaya kadar sürekli karıştırarak pişirin. Hamuru iki saat kadar buzdolabında bekletin. İki saat sonra buzdolabından çıkardığınız hamurdan küçük parçalar kopararak köfteler yapın. Köfteleri önce una sonra irpilmış yumurta akına ve galeta ununa buluyarak kızgın yağda kızartın. Sıcak sıcak servis yapın.