



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KÖFTESİ

3 dilim bayat ekmek
1.5 su bardağı ılık süt
1.5 kg. ıspanak
2 adet soğan
6 orba kaşığı zeytinyağı
3 adet yumurta
3 orba kaşığı un
Karabiber
2 ay kaşığı rendelenmiş muskat
Tuz

Ekmeklerin kabuklarını çıkarıp sütle ıslatın. Ispanakları yıkadıktan sonra ince ince kıyın. Soğanları da ince kıyıp, 3 çorba kaşığı zeytinyağında kavurun. Sütlü ekmekleri ilave edip, bir taşım kaynatın. Ilıdıktan sonra içine ıspanak, yumurta ve unu katıp yoğurun. Ardından muskat, tuz ve karabiberi de katarak tekrar yoğurun. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alıp elinizde yuvarlayın. Kaynayan suya atarak 10-12 dakika pişirin. Dilediđiniz sosla birlikte servis yapın.