



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KÖFTESİ

½ çay kaşığı kabartma tozu,
1 su bardağı sü
1 su bardağı lor
1 yumurta
3 yemek kaşığı un
½ çay kaşığı hindistancevizi
Tuz
Karabiber
½ su bardağı kaşar peyniri rendesi

İspanağı her zamanki gibi hazırlayın. Çukur bir kaba alın. İçine sütü, loru, yumurtayı, unu, hindistancevizini, tuzunu ve karabiberini koyup iyice karıştırın. Elinizle köfte şeklini verin ve una bulayın. Buzdolabında iki saat kadar bekletin. Bir tencerede su kaynatın, unlanmış ispanak köftelerini teker teker içine atın, su yüzüne çıkan köfteleri bir kevgirle alın. Süzüp bir fırın tepsisine dizin. Üzerlerine kaşar rendesini serpip 10 dakika fırında tutun. Sıcak servis yapın. Un yerine galeta unu kullanabilir, yağa atıp kızartabilirsiniz