



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KÖFTESİ

1 kilogram ıspanak
250 gram lor peyniri
2 adet yumurta
250 gram taze kaşar peyniri
100 gram tereyağı
Un
Karabiber
Tuz

İspanak yaprakları iyice yıkandıktan sonra haşlanıp, süzülür, ve soğumaya bırakılır. İçine biraz tuz, lor, karabiber ve yumurta eklenerek yoğrulur. Hazırlanan karışımdan küçük toplar yapılarak una bulanır ve kaynar suda haşlanır. Tavada tereyağı eritilir, haşlanan ıspanak köfteleri bu yağda kızartılır. Üzerine rendelenmiş kaşarpeyniri serpilerek servise sunulur.