



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK KÖFTESİ

1 kg. ıspanak  
6 orba kaşığı yağ  
2/3 su bardağı un  
2 su bardağı süt  
10 orba kaşığı galeta unu  
1 su bardağı sıvı yağ  
1 su bardağı un  
1 bardak rendelenmiş kaşar peyniri  
5 yumurta

Ispanakları yıkayıp ayıklayın. Bir tencereye koyarak ıspanakların üzerini kaplayacak şekilde su doldurun ve 15 dakika haşlayın. Haşlanan ıspanakların suyunu iyice sıkın. İnce ince kıyın. Altı orba kaşığı yağı ve 2 kahve kaşığı unu tavada telle karıştırarak kavurun. Yavaş yavaş sütü ilave ederek iyice koyulaşıncaya kadar karıştırmaya devam edin. Karışımı ateşten indirin, tuzunu, karabiberini, peynir rendesini ve kıyılmış ıspanakları ilave ederek iyice karıştırın. Bir tepsiye un serpin. Ispanak hamurundan kaşık kaşık alarak unlanmış tepsiye koyun ve yuvarlayın. Köfteleri bu şekilde bir süre soğumaya bırakın. Daha sonra yumurtaya ve galeta ununa bulayarak köfteleri orta kızgın yağda pembeleşinceye kadar kızartın.