



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI ÇANAK KÖFTE

250 gr kıyma
3 tane kuru soğan
1 tane yumurta
1 su bardağı ufalanmış ekmek içi
Yeterince baharat
1 bağ ıspanak
2 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı margarin
1 yemek kaşığı sıvı yağ

Genişçe bir kabın içerisine ,kıyma rendelenmiş soğan,ve diğer malzemeler konularak köfte harcı hazırlanır. Hazırlanan köfte harcından mandalina büyüklüğünde parçalar alınarak çanak şekline getirilir. Yağlanmış fırın tepsisine konur.180 derecede pişirilir.

Diğer taraftan genişçe bir tavada soğan kavrulur.salça eklenip kavurmaya devam edilir.En son ıspanak eklenip ıspanaklar suyunu çekene kadar kavrulur.

Fırından çıkardığımız köftelerin üzerine, kavrulmuş ıspanak konularak servis yapılır

