



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI ÇANAK KÖFTE

<https://cook.com.tr>

Domates 2 Adet
Taze Kaşar 100 Gram
Sofra Tuzu 2 Çay Kaşığı
Kekik 1 Çay Kaşığı
Su 2 Su Bardağı
Ispanak 1 Kilogram
Soğan 2 Adet
Domates Salçası 2 Çorba Kaşığı
Kuzu Kıyma 500 Gram

Kıymayı köfte harcı ve ekmele içiyle yoğur ispanakları soteleyin ılımaya bırakın kaşar rendelensin hazır olsun dinlenmiş yoğrulmuş kıymayı yemek tepsisine elinde top haline getir tepsiye koymada kuş yuvası şeklini ver, tepsiye diz, sonra fırında 5dk pişir 180 derecede sonra çıkar, ispanakları içine koy kaşarları da üzerine koy 2 su bardağı suyla salçalı suyu tabanına ver fırına ver 10 dk sonra köftelere bak piştiyse çıkar ye.