



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI CIZBIZ KÖFTE

1 tabak tavuk cızbiz köfte
500 gr. ıspanak (ince kıyılmış)
2 adet yumurta (çirpılmış)
6 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay bardağı un
Bir tutam muskat
5 çorba kaşığı yoğurt
2 çorba kaşığı kaşar peyniri (rendelenmiş)
Tuz
Karabiber (arzu edilen miktarda)

İspanak, yumurta, zeytinyağı, un, muskat, yoğurt, tuz ve karabiberi iyice harmanlayıp, bir fırın kabına yayın, üzerine cızbiz köfteleri dizin ve hafifçe bastırın. önceden hazırlanmış 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Üzerine peynir serperek servis yapın.