



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI KAŞARLI KÖFTE

500 gr. kıyma  
2 adet soğan  
2 yemek kaşığı yağ  
2 adet soğan  
500 gr. ıspanak  
1 tatlı kaşığı köfte baharatı  
3 yemek kaşığı kaşar peyniri  
2 yemek kaşığı tuz

İspanaklar yıkanıp ince ince doğranır. Soğan yemeklik doğranıp yağ ile kavrulur. İspanaklar ilave edilip suyunu tamamen çekene dek kavrulur. Tuz ilave edilir. Diğer yanda kıyma karıştırma kabına alınıp içine soğan rendelenir. Yumurtalar, köfte baharı, tuz, karabiber ve hazırlanan ıspanak eklenip iyice yoğrulur. Isıya dayanıklı fırın kabına alınıp bastırarak yerleştirilir. 200° fırında 30-35 dakika pişirilir. Sıcak servis yapılır.

