



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KÖFTE

Yarım kg kıyma
2 dilim bayat ekmek içi
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 çay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı yoğurt
1 yumurta
İçerik için:
1 kuru soğan
500 gr. ispanak
1 yemek kaşığı sıvı yağ

Bir baş soğanı küçük küçük doğrayıp bir tavada kavurun ve içine doğranmış ispanakları ilave ederek beraber kavurmaya devam edin. Diğer malzemelerle köftenizi yoğurun ve yumurta büyüklüğünde bir parça alıp içli köfte yapar gibi ortasını açın, içine bir tatlı kaşığı hazırladığınız ispanaktan koyup kapatın. Hazırladığınız köfteleri yağlanmış tepsiye dizin, hepsi tamamlanınca fırına koyun ve 200 derece ısıda pişirin.

