



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KÖFTE

Malzemesi

500 gr köftelik kıyma

1 adet yumurta

1 yemek kaşığı Tamek Domates Salçası

1 baş soğan

Çeyrek bayat ekmek içi

1 tatlı kaşığı kekik

Tuz

Karabiber

500 gr ıspanak

1 baş soğan

2 yemek kaşığı yağ

100 gr kaşar peyniri

İspanakları yıkayıp ayıklayın ve doğrayın. Tencereye ince doğranmış soğanı ve yağı koyup ateşte pembeleşene kadar kavurun. Üzerine ıspanakları ekleyin. Bir iki kere karıştırıp ateşi kısın. İspanaklar yumuşayınca kadar yavaş ateşte 10 dakika pişirin. Tuzunu ve karabiberini ilave edin. Fazla suyunu süzdürerek içine kaşar peynirini ilave edin. Diğer tarafta köftelik kıyma, ufalanmış ekmek içi, ince doğranmış soğan, yumurta, tuz, karabiber ve kekik karıştırıp çok iyi yoğurun. 2 ceviz büyüklüğünde parçalar alın. Bu parçaları inceltin. İçine ıspanaklı iç koyarak rulo şeklinde sarın. Yağlanmış fırın tepsisine dizin. 200 derecedeki fırında iyice kızarana kadar pişirin.