



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KÖFTE

MALZEMELER

500 gr köftelik kıyma

1 adet yumurta

1 bas soğan

Çeyrek bayat ekmek içi

1 tatlı kasığı kekik

Yeteri kadar tuz, karabiber

Ispanaklı iç için :

500 gr ıspanak

1 bas soğan

2 yemek kasığı kullandığınız yağ

100 gr kasar peyniri

YAPILIŞI

Ispanakları yıkayıp ayıklayın ve doğrayın. Tencereye ince doğranmış soğanı ve yağı koyup ateste pembeleşene kadar kavurun. Üzerine ıspanakları ekleyin. Bir iki kere karıştırıp atesi kısın. Ispanaklar yumuşayınca kadar yavaş ateste 10 dakika pişirin. Tuzunu ve karabiberini ilave edin.

azla suyunu süzdürerek içine kasar peynirini ilave edin. Diğer tarafta köftelik kıyma, ufalanmış ekmek içi, ince doğranmış soğan, yumurta, tuz, karabiber ve kekik karıştırıp çok iyi yogurun.

2 ceviz büyüklüğünde parçalar alın. Bu parçaları inceltin. İçine ıspanaklı iç koyarak rulo şeklinde sarın.

Yaglanmış fırın tepsisine dizin. 200 derecedeki fırında iyice kızarana kadar pişirin.

[ML® Ispanaklı Köfte için tıklayın](#)