



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KÖFTE

- ½ kg kıyma
- 1 ½ paket Knorr köfte harcı
- 1 ½ çay bardağı su
- 500 gr ıspanak (harcı için)
- 1 adet kuru soğan (harcı için)
- 3 diş sarımsak (harcı için)
- 3 yemek kaşığı ayçiçek yağı (harcı için)
- 1 yemek kaşığı Knorr Et Toz Bulyon (harcı için)
- 1 ½ su bardağı su (harcı için)

1. Derin bir kasede Knorr Köfte Harcı'nı, kıymayı ve suyu yoğurup şekil verin. Köfteleri yağsız tavada çevirip fırın kabına alın.
2. Ayrı tavada ayçiçek yağını kızdırıp kıyılmış sarımsakları ve piyazlık doğranmış soğanları sote edin.
3. Soğanlar pembeleşince kıyılmış ıspanakları ekleyip kavurun.
4. En son olarak Knorr Toz Et Bulyon'u ve suyu ekleyip bir taşım pişirin.
5. Ispanakları köftelerin üzerine döküp 200 derece fırında 15-20 dakika pişirip sıcak servis edin.

