



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI SULU KÖFTE

1 ay bardağı pirinç
250 gr kıyma
1 adet ufak soğan
1 ay kaşığı tuz
1 ay kaşığı karabiber
Sos için:
1 adet ufak kuru soğan
1 ufak demet ıspanak
5 orba kaşığı sıvıyağ
1 orba kaşığı salça
1 ay kaşığı tuz

Pirinç ılık suda yarım saat ıslatılır, suyu süzölür. Üzerine rende soğan, kıyma ve tuz eklenir, bütünleşene kadar yoğrulur. Fındık büyüklüğünde yuvarlak köfteler yapılır. Diğer tarafta ince kıyılmış soğan yağda pembeleştirilir. Üzerine salça katılır ve bir kaç dakika kavrulur. İnce kıyılmış ıspanak eklenir. Ispanaklar solmaya başlayınca 2 su bardağı sıcak su konur. Su kaynayınca tuz ve köfteler atılır. Pirinçler şişene kadar pişirilir.