



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖFTELİ İSPANAK (ÇİN)

Malzeme (4-6 kişilik)

750 gr. kıyma

2 yumurta

Tuz

Karabiber

2 diş sarımsak

4 çorba kaşığı soya sosu

3 çorba kaşığı sirke

4 adet taze soğan

500 gr. ıspanak

Kızartma için yağ

Kıyma, yumurta, tuz, karabiber, sarımsak, taze soğanı karıştırıp, yoğurun. İsterseniz, sirkeyi de yoğururken ekleyebilirsiniz. Bu arada ıspanağı ayıklayıp, yıkadıktan sonra biraz yağ ve soğanla pişirin. Köfteleri de kızartın. Sonra kızarttığınız köfteleri ıspanağın üzerine yerleştirip, üzerini taze soğanla süsledikten sonra sıcak servis yapın.