



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖFTELİ İSPANAK

MALZEMESİ (5 kişilik):

Yarım kilo köftelik kıyma,
3 dilim bayat ekmek içi,
1 iri 1 küçük soğan,
1 kahve kaşığı karabiber,
tuz,
1 yumurta,
2 çorba kaşığı sıvıyağ,
yarım kilo ıspanak,
1 kahve fincanı pirinç,
2 bardak kaynar su,
1 kaşık salça.

Kıymayı; ekmek içi, çentilmiş 1 küçük soğan, karabiber, tuz ve yumurtayla yoğurup köfte hamuru yapınız. Bu hamurdan küçük köfteler yapın; ince doğranmış iri soğanı bir tavada kızdığınız 2 kaşık yağla pembeleştirin. Altı düz bir tencereye koyun. Soğanların üzerine ıspanaktan ve pirinci koyun. 2 bardak kaynar su ile 1 kaşık salça ekleyin ve köftelerle beraber pişirin.