



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELI ISPANAK

500 gr. Kıyma
2 Bardak kaynar su
3 Dilim ekmek
1 Fincan pirinç
1 Yumurta
1 Kaşık salça
1 Soğan
Karabiber, Tuz.
2 Kaşık sadeyağ

Köftelik eti, karabiber, tuz, ekmek içi ve yumurtayla oarak köfte hamurunu hazırlayın. Cevizden küçük köfteler yapın. İnce doğranmış soğanı yağda kavurun.

Köfteleri koyun. Üstüne doğranmış ıspanakları yayın. Bir fincan su koyup hafif ateşte ıspanakların rengi dönünceye kadar pişirin.

Bundan sonra kaynar su, salça ve pirinç koyun, iyice pişinceye kadar kaynatın.