



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖFTELİ İSPANAK

MALZEMESİ (5 kişilik):

500 gram ıspanak
500 gram köftelik kıyma,
1 yumurta
1 kahve kaşığı karabiber
3 dilim bayat ekmek içi
2 çorba kaşığı sade yağ
1 iri 1 küçük soğan
2 bardak kaynar su
1 kaşık salça
1 kahve fincanı pirinç
tuz

Kıymayı, ekmek içi, çentilmiş 1 küçük soğan, karabiber, tuz ve yumurtayla yoğurup köfte hamuru yapınız. Bu hamurdan küçük köfteler yapın, ince doğranmış iri bir soğanı bir kızdırdığınız 2 kaşık sade yağda pembeleştirip köfteleri katın, pembeleşinceye kadar pişirin. Altı düz bir tencereye koyun. Üzerine ıspanakları ve pirinci koyun. 2 bardak kaynar su ile 1 kaşık salça ekleyin ve 20-25 dakika kaynatın.