



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖFTELİ İSPANAK

Yarım kg. kıyma
3 dilim ekmek içi
1 yumurta
2 kaşık sadeyağ
1 baş soğan
Ispanak
1 kaşık salça
1 fincan piring

Yarım kilo köftelik kıymayı biraz karabiber, 3 dilim bayat ekmek içi, 1 yumurtayla yoğurup köfte hamuru haline getirin. Küçük köfteler hazırlayıp bir tencerede 2 kaşık sadeyağda pembeleştirdiğiniz 1 çentilmiş soğanın üzerine yayın.Üstüne doğranmış ıspanakları koyun.

1 fincan su katıp ıspanakların rengi dönünceye kadar pişirin, 2 bardak kaynar su, 1 kaşık salça, 1 fincan piring ekleyin, iyice pişince servis yapın.