



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖFTELİ İSPANAK

Malzeme:

1 kilo ıspanak
Yarım kilo köftelik koyun kıyması
1 ay bardağı pirinç
2 ay kaşığı domates salçası
1 adet büyük soğan
2 orba kaşığı marg. yağı
Yarım dilim bayat ekmek
Tuz.

Yapılışı:

Et, tuz, karabiber ve ovalayarak un haline getirilmiş bayat ekmek içi beraberce karıştırılıp yoğrulur. Bundan cevizden büyük köfteler yapılır. Diğer tarafta soğan ince ince doğranır ve yağda kavrulur. Kavrulurken içine yapılmış olan köfteler atılır. Ve bunlar penbeleşinceye kadar kızartılır. Bunların üzerine ayıklanmış ve iyice yıkanmış ve doğranmış olan ıspanaklar da atılarak tuzu serpilir ve susuz olarak hafif ateşte pişmeye bırakılır. Ispanakların rengi değıştikçe ara sıra alt-üst edilir. İyice yumuşayınca üzerine iki bardak sıcak su ile ezilmiş domates salçası gezdirilerek dökölür. Ve kaynamaya bırakılır. Kaynadıktan sonra pirinç bir defa yıkanarak ilâve edilir. Pirinçler yumuşayıp yemek de kâfi derecede suyu ile kalınca tencere ateşten indirilir ve servis tabağına alınır. Böylece yenebileceğı gibi arzuya göre yoğurt konarak da servis yapılabilir.

[ML® Ispanak Köftesi için tıklayın](#)