



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖFTELİ KİŞNİŞLİ İSPANAK

[Sahrap Soysal](#)

200 gr yağsız dana eti kıyma
1 demet ıspanak
1 adet büyük boy kuru soğan
2 adet orta boy domates
4 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı kişniş
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
4 yemek kaşığı sıvıyağ

Kıymayı yoğurma kabına koy, tuz, karabiber atıp yoğurun. Nohuttan biraz büyük yuvarlak düzgün köfteler yapıp, tabağın içinde biriktirin.

İspanakları ayıklayıp yıkadıktan sonra incecik doğrayın ve süzülmesi için kenarda bekletin. Tencereye sıvıyağ koyup, üzerine dövülmüş sarımsakları atıp birkaç kez karıştırın. Kişniş atıp bir iki kez daha karıştırıp köfteleri tencereye koy. Tencereyi hafif sallayarak köfteleri kişnişli sarımsaklı yağın içerisinde kızartın.

İncecik doğradığınız soğanları ve soyup tavla zarı formunda dilimlediğiniz domatesleri ilave edin. İspanağı da aktarip orta ısı ateşte tencerenin kapağını kapatmadan kaynatın. Yapmanız gereken yemeği hiç karıştırmamaktır. 1 su bardağı suyu da (ıspanak bazen sulu çıkabilir. O zaman suyunu daha az katmanız gerekir.) ekleyip hafifçe karıştırdıktan sonra ocağın altını kısın. Tencerenin kapağını kapatıp ıspanak iyice yumuşayınca kadar, 20-25 dakika pişirdikten sonra kırmızı pul biberi serpiştirin ve servise sunun.