



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KOLAY İSPANAK KÖFTESİ

Yarım kg ispanağı haşlayıp, süzün. Sıkın ve ince kıyın. İçine 2 dilim bayat ekmek, 3 çorba kaşığı kıyma, 1 adet rendelenmiş soğan, tuz, karabiber, 1 adet yumurta sarısı, 1 tatlı kaşığı köfte baharı koyup yoğurun. Yarın saat dinlendirin. Köfte şekli verin. 1 çorba kaşığı un ve çorba kaşığı nişastayı karıştırın. Köfteleri bu harca bulayıp kızgın sıvıyağda kızartın. Sarımsaklı yoğurt ile servis yapın.
