



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATESLİ İSPANAK KÖFTESİ

<https://www.dogrusucarrefoursa.com>

250 gr ıspanak
1 adet patates
250 gr kıyma
1 adet soğan
Sıvı yağ
Kimyon
Karabiber
Tuz

İspanağı incecik doğruyoruz. Patatesi soyup rendeliyoruz. Bir kasede ikisini ve bir miktar tuzu iyice yoğuruyoruz. İspanaklar iyice ezilene kadar yoğurmaya devam ediyoruz. Daha sonra elimizle iyice sıkıp suyunu çıkararak patatesli ıspanağı başka bir kaseye alıyoruz. Soğanı rendeliyoruz. Geniş bir kasede patatesli ıspanağı, soğanı, kıyma ve baharatları iyice yoğuruyoruz. Yoğurma işlemi bittikten sonra dolu birer avuç alıp köfteleri yapıyoruz. Kızgın sıvı yağda kızartıp servis yapıyoruz.

