



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATESLİ İSPANAK KÖFTESİ

750 gram ıspanak
2 adet haşlanmış patates
200 gram beyaz peynir
2 adet yumurtanın şansı
1 çorba kaşığı un
Yarım çay kaşığı karabiber
Tuz
2 adet yumurta
3 çorba kaşığı un
Kızartmak için:
Sıvı yağ

İspanakların sadece yaprak kısımlarını yıkayalım. Çok az sıcak su ile yapraklar yumuşayana dek haşlayalım. İspanak yapraklarını avuç içinde sıkarak, fazla suyunu süzelim, iri parçalar şeklinde doğrayalım. Haşlanmış patatesleri rendeleyelim. İçine ıspanak yapraklarını, ezilmiş beyaz peyniri, yumurtaların sarısını, unu, tuzu ve karabiberi ilave edelim. Hamur halini alana dek karıştıralım.

Sonra çorba kaşığı yardımıyla şekil verelim.

Köfteyi önce iyice çırpılmış yumurtaya sonra una bulayalım. Kızgın sıvı yağda arkalı önlü kızartalım. Fazla yağın süzmek için köfteleri kağıt mutfak havlusunun üzerine çıkaralım.