



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATESLİ VE İSPANAKLI KÖFTE

500 gr kıyma
1 adet haşlanmış patates
15 yaprak ıspanak
1 adet soğan
Yarım orba kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı karabiber
Yarım tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı tuz

Patates rendelenir, ıspanak ince kıyılır, soğan rendelenir. Diğer malzemelerle karıştırılır ve 5 dakika kadar yoğrulur. Parmak şeklinde köfteler yapılır. Yağlanmış fırın kabına dizilir. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 25-30 dakika pişirilir.