



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PEYNİRLİ İSPANAK KÖFTESİ

500 gr. Ispanak
1 su bardağı galete unu
1 yumurta sarısı
1 soğan rendesi
Tuz
Karabiber
1/2 ay kaşığı muskat
1 paket dilim kaşar peyniri
1 ay bardağı sıvıyağ

Ispanakları iyice yıkayın. İnce ince doğrayın. Su koymadan ocakta 5 dakika haşlayın. Sıkın. İçine galete unu yumurta sarısı soğan rendesi tuz karabiber muskat yağın yarısını ilave edin. iyice yoğurun. Eğer yumuşak olursda (biraz un veya galete unu ilave edebilirsiniz). Yumurta büyüklüğünde parçalara bölün. Yuvarlak köfteler yapın. Yağlanmış tepsiye dizin. Ortalarına 1 dilim peynir koyun. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kaşar peynirler eriyene kadar pişirin. Sıcak servis yapın.