



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİRİNÇLİ İSPANAKLI KÖFTE

Yarım kg. köftelik kıyma
2 dilim bayat ekmek içi
1 adet iri kuru soğan
1 kahve kaşığı karabiber
tuz
2 çorba kaşığı ısıviyağ
1 demet ıspanak
1 çay bardağı pirinç
1 çorba kaşığı salça
1 su bardağı etsuyu

Suda ıslatılmış sıkılmış ekemek içi, kıyma, rende soğan, tuz ve karabiber 5 dakika kadar kavrulur, misket büyüklüğünde köfteler yapılır. Yıkanmış temizlenmiş ıspanak, tencereye yerleştirilir. Üzerine köfteler konur, yıkanmış pirinç serpilir, en son 1 su bardağı suda eritilmiş salça gezdirilir. Tencerenin kapağı kapalı olarak, orta, kısık ateş arasında yarım saat pişirilir.