



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SOYALI İSPANAK KÖFTESİ

Malzemeler:

2 kilogram ıspanak
500 gram soya kıyması
1 adet soğan
250 gram ince bulgur (suda bekletilecek)
100 gram galeta unu
50 gram köfte harcı
10 gram tuz
10 gram karabiber

Hazırlanışı:

İspanakları haşlayın, içine tüm malzemeleri ekleyin (Soğanı ince ince doğrayın). Karışımı iyice yoğurun. Teflon tavada kızartıp, yoğurtla servis edin.

[ML® İspanak Köftesi için tıklayın](#)