



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU İSPANAĞLI KÖFTE

500 gr İspanak
250 gr orta yağlı kıyma
2 bardak ince bulgur
2 bardak yoğurt
3 kaşık margarin
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
2 diş sarımsak

İspanağı ayıklayıp yıkadıktan sonra ince bir şekilde doğranıp sarımsaklı yoğurda katılır iyice karıştırılıp servis tabağına alınır ayrı bir kaptaki bulgur kıyma tuz ve kırmızı biber katılıp iyice yoğrulur elde edilen harçtan küçük köfteler yapıp tuzlu suda haşlanır haşlanan köfteler yoğurtlu İspanağın üzerine dökülerek bir tavada erittiğimiz margarinin içine kırmızı biber döküp bunu da köftelerin üzerine dökülür ve servise hazır.