

Σπανακοκεφτέδες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Λαχταριστοί κεφτέδες με σπανάκι.

Υλικά (για 4 άτομα):

- 1 κιλό σπανάκι
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 κρεμμύδι, μέτριο, ψιλοκομμένο
- λίγο άνηθο
- 3 κ.σ. αλεύρι ή φρυγανιά τριμμένη
- αλάτι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο

Διαδικασία:

Καθαρίζετε και ψιλοκόβετε το σπανάκι. Το στύβετε καλά. Σοτάρετε με λάδι τα κρεμμυδάκια, το κρεμμύδι, τον άνηθο και τα αλατοπιπερώνετε. Προσθέτετε το σπανάκι, μέχρι να μααραθεί. Ρίχνετε το αλεύρι (ή τη φρυγανιά) και πλάθετε τους κεφτέδες. Τους αλευρώνετε και τους τηγανίζετε σε καυτό λάδι.

Καλή όρεξη

Πηγή: jenny.gr