



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevez Lezzetler Mutluluklar Diler

ISPANAK KÖFTESİ



Yarım kg ıspanak
2 orba kaşığı tereyağı
2 dolu çorba kaşığı un
1,5 su bardağı süt
1 su bardağı rende kaşar peyniri
1 ay kaşığı karbonat
1 ay kaşığı karabiber
2 ay kaşığı tuz
Pane için:
2 adet yumurta
2 su bardağı un
2 su bardağı galeta unu
Kızartmak için:
1,5 su bardağı sıvı yağ

- # İlk işlem olarak ıspanak ayıklanır, yıkanır. Suyu szldkten sonra ince ince doğranır, bir tencereye aktarılır. Tencerenin kapağı kapatılır, kısık ateşte yarım saat pişirilir.
- # Süre sonunda pişen ıspanak süzgece boşaltılır, fazla suyunun szlmesi sağlanır.
- # Orta büyüklükteki bir tencereye tereyağı ve un konur. Orta ateşte çatalla ya da tel çırpıcıyla sürekli karıştırarak kavrulur. Hafif sararınca soğuk süt katılır. Karıştırmaya devam ederek koyulaşana kadar pişirilir.
- # Daha sonra ateşten alınır. İçine tuz, karabiber, rende kaşar, suyu szlmş ıspanak ve karbonat katılır, iyice karıştırılır.
- # Tepsie 2 su bardağı un yayılır. zerine ıspanaklı karışım kaşığla küme küme konur. 10-15 dakika ıspanaklı karışımın soğuması için bekletilir.
- # Karışım sertleşince unda yuvarlayarak alınır. nce çırpılmış yumurtaya batırılır sonra galeta ununa bulanır. Çok kızgın olmayan sıvı yağda pembe renkte kızartılır. Kağıt havluya çıkarılır.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: İspanak kftesine suyu sıklmış 1 adet kuru soğan eklenebilir.