



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

Espinacas con albóndigas

Ispanaklı Köfte



500 gramos de carne de ternera terreno, fatless
1 vaso de migajas
1 cucharada de coco
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
1 huevo blanco
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de pimienta negro
1 1/2 cucharadita de sal

Para llenado:
1/2 manojo de espinacas
1 yema de huevo
1 cucharada de queso rallado kasar
1/2 cucharadita de pimienta negro
1/2 cucharadita de sal

Para freír:
1 vaso de aceite vegetal

- # Lave la espinaca, las hojas rebanada con sus tallos finamente. Coloque estas piezas en un pequeño bote. Cubra la tapa de la olla y cocinar a través de muy bajo calor de media hora sin adición de aceite.
- # Mientras tanto, poner carne molida, la cebolla rallada, el ajo triturado, la clara de huevo, migas, el coco, polvo de pimienta rojo, negro pimienta y la sal en un tazón y amasar esta mezcla durante 10 minutos. Luego, refrigerar en la capa más baja de la nevera durante media hora.
- # Apriete la espinacas cocidas las piezas. Añadir el queso rallado kasar, yema de huevo, la sal y la pimienta en negro y mezclar. Divida esta mezcla en 8 pedazos iguales. Rollo de cada una de las piezas entre la palma de la mano en pelotas.
- # Retire la refrigerados albóndigas "mezcla de la nevera y se divide en 8 pedazos iguales. Las manos mojadas y rollo de cada una de las piezas en tamaño platillo por la punta de tus dedos.
- # Ponga en forma de bola mezcla de espinacas en el centro de la albóndiga de laminados en pedazos. Cubra la albóndiga más de la mezcla de espinacas, cerca y sobre la fuerza un poco a la forma como Patty.
- # Ponga el aceite vegetal en un sartén y caliente a fuego medio y, a continuación, freír ambos lados de la hamburguesas. Servir calientes.

Nota: Para aumentar el sabor de las albóndigas 1 cucharada de mosvaso en la mezcla de albóndiga.