



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

Bolas de espinacas

Ispanak Köftesi



500 gramos de espinacas
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharada de harina
1+1/2 vaso de leche
1 vaso de queso rallado kasar
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de pimienta negro
1 cucharadita de sal

Para empanados mezcla:

2 huevos
2 vaso de harina
2 vaso de migajas

Para freír:

1+1/2 vaso de aceite vegetal

En primer lugar eliminar las malas hojas de la espinaca. A continuación, lavar la espinaca y la cepa de la misma. A continuación, que finamente rebanada, y colocar las piezas en una olla. Cubra la tapa de la olla. Cook lo más bajo de calor para la mitad de una hora.

Al final de la época, para el cocido las espinacas en un colador y su tensión extra de agua.

Coloque la mantequilla y la harina en una olla de tamaño mediano. La harina asado a fuego medio mezclando constantemente por un tenedor o un batidor. Cuando se convierte en amarillo un poco, añadir la leche fría sobre el mismo. Cook por revolviendo constantemente, hasta que llega a una mayor coherencia.

A continuación, retírelo de la estufa. Añadir sal, pimienta negro, rallado de queso kasar, tensas las espinacas y bicarbonato de sodio en ella. Mezclar bien.

Harina de la bandeja con 2 vaso de harina. Luego, coloque la mezcla de espinacas en la bandeja en trozos. Descanso durante aproximadamente 10-15 minutos a enfriar la mezcla de la espinaca.

Cuando la mezcla se endurece, cubrir los trozos con harina sobre la bandeja y eliminarlos de la bandeja.

Sumerja en el huevo sacudió al principio, luego cubrir con las migas. Fry en el petróleo, que no es muy caliente, con color rosa. Luego colóquelos en la toalla de papel.

Servir calientes.

Nota: Jugo eliminado 1 cebolla tal vez añaden a la mezcla de bolas de espinacas también.