



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

Kebab con espinacas y leche

Çimen Kebabi



1 puñado de espinacas
250 gramos solomillo cubos
3 cucharadas de aceite vegetal
7 cucharadas de leche
1 cebolla, pequeño tamaño
2 cucharadas de yogur
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negro

- # Mezclar el yogur con la cebolla rallada. Añada los cubos de solomillo en ella, en el frigorífico durante 2 horas por lo menos.
- # Hervir las espinacas con un poco de agua, desagüe, poner en una olla, añadir la leche y el aceite en el que, para cocinar durante unos 5-10 minutos, y añadir la sal.
- # Ase la carne que se Marinette estilo descansado con 2 cucharadas de aceite vegetal, justo antes de que estén cocidas añadir la sal y la pimienta negro.
- # Este kebab se cocina por 2 porciones de modo lugar en la mitad de la placa de servicio, añadir la mitad de las espinacas en él y cubrir la carne con espinacas.
- # Sirva caliente.

Nota: marinar es una preparación antes de cocinar el cordero para aumentar su sabor y suavidad.