



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

Panecillos con relleno de espinacas

Ispanaklı Poğaç



Para Masa;
2 huevos
2/3 vaso de yogur
1/3 vaso de aceite vegetal
1 paquete de polvo de hornear
1 cucharadita de sal
Basta ya de harina

Para llenar;
1 manojo de espinacas
1 cebolla
4 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de sal

Ponga el yogur en un cuenco, añadir blanco de un huevo entero y de otro, en aceite, mezclar. Añadir la harina poco a poco mientras amasado, añadir la levadura en polvo, y obtener consistencia media la masa que no se pegue sus manos.

Deje descansar la masa durante 1 hora.

Mientras que la masa está en reposo, preparar el relleno, lavar las espinacas, escurrir el agua.

Dice la cebolla. Ponga 4 cucharadas de aceite vegetal en una olla y añadir las espinacas picadas, sal y cebolla. Cook con su vapor sin añadir agua. Cool abajo.

Elige piezas de nogal de tamaño de la masa descansado, rollo fuera de alcance de su mano en tamaño plato, coloque 1 cucharadita de la mezcla de espinacas en él y, a continuación, cerrar la masa de embalaje.

Extender el resto de yema de todo, y colocarlos en la bandeja de hornear. Hornear en horno de 180 C hasta que a su vez de color rosa, pero no los deje secar.

Nota: Puede utilizar espinacas relleno de diferentes tipo de boreks también. Porque de no hervir o asar, el valor nutritivo de la espinaca estarían protegidos.