



Kefta Aux Épinards

Ispanaklı Köfte



½ kg. De viande hachée sans graisse
1 tasse de miettes de pain
1 cuillère à soupe de noix de coco
1 oignon moyen
2 gousses d'ail
1 blanc d'œuf
1 cuillère à café de poivron rouge
1 cuillère à café de poivre noir
1,5 cuillère à thé de sel
Pour l'intérieur;
½ botte d'épinards
1 jaune d'œuf
1 cuillère à soupe râpé
1 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sel
Pour frire ;
1 tasse d'huile végétale

Lavez les épinards, hachez finement même la queue. Prenez dans une petite casserole. Fermez le couvercle sans rajouter de l'huile. Laissez cuire à très basse température pendant ½ heure.
Pendant ce temps, mettez dans un bol de pétrissage, de la viande haché, de l'oignon râpé, des ails battues, du blanc d'œuf, de la chapelure, de la noix de coco, du poivron rouge, du poivron noir et du sel. Pétrissez l'ensemble pendant 10 minutes puis mettez au réfrigérateur pendant ½ heure.
Serrez les épinards cuit et refroidis dans vos mains. Rajoutez du fromage râpé, du jaune d'œuf, du sel et du poivre noir. Mélangez puis séparez en 8 morceaux. Roulez les morceaux entre vos mains.
Prenez le mélange de kefta du réfrigérateur, séparez en 8 morceaux. Ouvrez chaque morceaux en mouillant les mains à la taille d'une assiette de thé.
Mettez le mélange d'épinard dans les morceaux de kefta ouvert. Fermez le mélange de kefta en ramassant par les côtés. Appuyez dessus pour aplatir.
Mettez de l'huile dans une poêle, quand l'huile chauffe à moyenne température, faites cuire les keftas, puis servez chaud.

N-B; Vous pouvez rajouter de la moutarde dans le mélange de keftas pour augmenter la saveur.