



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

Котлеты с шпинатом

Ispanaklı Köfte



500 гр. нежирного говяжьего фарша
1 стакан панировочных сухарей
1 ст.л. кокосовой стружки
1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
1 яичный белок
1 ч.л. сладкой паприки
1 ч.л. черного перца
1,5 ч.л. соли
Для начинки:
Пол- пучка шпината
1 яичный желток
1 ст.л. тертого сыра
0,5 ч.л. черного перца
0,5 ч.л. соли
Жарить:
1 стакан подсолн. масла

- # Шпинат помыть, листья и стебли мелко порезать. Положить в небольшую кастрюльку, накрыть крышкой и на медленном огне готовить 30 минут.
- # В чашку положить фарш, тертый на терке лук, толченый в ступке чеснок, яичный белок, панировочные сухари, кокосовую стружку, сладкую паприку, черный перец и соль. Месить 10 минут, затем поставить в холодильник на 30 минут.
- # Приготовленный и остывший шпинат руками отжать, добавить тертый сыр, яичный желток, соль и перец, перемешать. Разделить на 8 равных частей, каждую часть скатать в шарик.
- # Фарш достать из холодильника, разделить на 8 равных частей. Смачивая руки водой, каждую часть размять в круглую лепешку диаметром 10-12 см.
- # Затем на середину лепешки положить приготовленные шарики из шпината. Стянуть края лепешки и скатать в форму мячика, после чего слегка придавливая ладошками придать форму плоской котлеты.
- # В сковороде нагреть масло и пожарить котлеты с двух сторон. Подавать горячими.

Для того чтобы добавить вкуса котлетам, в фарш можно положить 1 ст.л. горчичного соуса.