Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

ISPANAK KÖFTESİ



Yarım kg ıspanak
2 çorba kaşığı tereyağı
2 dolu çorba kaşığı un
1,5 su bardağı süt
1 su bardağı rende kaşar peyniri
1 çay kaşığı karbonat
1 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı tuz
Pane için:
2 adet yumurta
2 su bardağı un
2 su bardağı galeta unu
Kızartmak için:
1,5 su bardağı sıvı yağ

İlk işlem olarak ıspanak ayıklanır, yıkanır. Suyu süzüldükten sonra ince ince doğranır, bir tencereye aktarılır. Tencerenin kapağı kapatılır, kısık ateşte yarım saat pişirilir.
Süre sonunda pişen ıspanak süzgece boşaltılır, fazla suyunun süzülmesi sağlanır.
Orta büyüklükteki bir tencereye tereyağı ve un konur. Orta ateşte çatalla ya da tel çırpıcıyla sürekli karıştırarak kavrulur. Hafif sararınca soğuk süt katılır. Karıştırmaya devam ederek koyulaşana kadar pişirilir.
Daha sonra ateşten alınır. İçine tuz, karabiber, rende kaşar, suyu süzülmüş ıspanak ve karbonat katılır, iyice karıştırılır.
Tepsiye 2 su bardağı un yayılır. Üzerine ıspanaklı karışım kaşıkla küme küme konur. 10-15 dakika ıspanaklı karışımın soğuması için bekletilir.
Karışım sertleşince unda yuvarlayarak alınır. Önce çırpılmış yumurtaya batırılır sonra galeta ununa bulanır. Çok kızgın olmayan sıvı yağda pembe renkte kızartılır. Kağıt havluya çıkarılır.
Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Ispanak köftesine suyu sıkılmış 1 adet kuru soğan eklenebilir.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 1185 | Adı: Ispanak Köftesi | İndirme tarihi: 29.03.2024 - 09:08