

«کوکو اسفناج»، غذایی لذیذ و مقوی با طعمی بینظیر

کوکو اسفناج یک غذای بسیار لذیذ و مقوی است که در زمان کوتاهی آماده می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، کوکو اسفناج یکی از مغذی‌ترین کتلت‌هایی است که در فصل اسفناج می‌توان تهیه کرد و روش بسیار خوبی برای گنجاندن این گیاه بسیار پر فایده در وعده غذایی می‌باشد.

کوکو اسفناج یکی از مغذی‌ترین کتلت‌هایی است که در فصل اسفناج می‌توان تهیه کرد و روش بسیار خوبی برای گنجاندن این گیاه بسیار پر فایده در وعده غذایی می‌باشد.

مواد لازم:

سیب زمینی ۴ عدد
پیاز ۱ عدد
گوشت چرخ کرده ۱۰۰ گرم
اسفناج ۱۰۰ گرم
نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
تخم مرغ ۲ عدد

طرز تهیه:

ابتدا اسفناج‌ها را شسته و خیلی ریز اسفناج‌ها را خرد کرده داخل یک آبکش ریخته و آماده می‌گذاریم.

سیب زمینی‌ها را شسته و به همراه کمی آب و نمک کی پزیم بعد از اینکه کاملاً پخت زمان می‌دهیم تا خنک شود. پیاز را پوست می‌گیریم رنده می‌کنیم و آب اضافی آن را جدا می‌کنیم.

داخل کاسه بزرگی سیب زمینی‌ها را رنده می‌کنیم حالا پیاز، گوشت و اسفناج آماده شده را هم می‌افزاییم و خوب مواد را با هم مخلوط می‌کنیم تا یکدست شوند.

تخم مرغ را به همراه کمی نمک، فلفل و زردچوبه به مواد کتلت افزوده و مواد را با هم کاملاً ورز می‌دهیم تا چسبندگی لازم ایجاد شود.

تابه مناسبی را روی حرارت می‌گذاریم و داخل آن روغن ریخته و زمان می‌دهیم تا کاملاً گرم شود حالا از مواد به اندازه یک نارنگی برداشته با دست شکل می‌دهیم و داخل روغن می‌گذاریم و دو سمت کتلت‌ها را خوب سرخ می‌کنیم تا طلایی و برشته شوند.

حالا کتلت‌های اسفناج که سرخ شده‌اند را روی دستمال روغن گیر می‌گذاریم تا روغن اضافی آن‌ها کشیده شود.

منبع: وقت صبح