



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAK KROKET

Elif Korkmazel

1.5 su bardağı haşlanmış pirinç
250 gram haşlanmış ıspanak
250 gram beyaz peynir
2 çorba kaşığı parmesan peyniri
1 diş dövülmüş sarımsak
2 tatlı kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
2 dal taze soğan
1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu
2 adet yumurta
2 su bardağı galeta unu
Tuz
Karabiber

Pirinç, ıspanak, beyaz peynir, parmesan peyniri, dereotu, yumurta, sarımsak, limon kabuğu, ince kıyılmış taze soğan, dereotu, tuz ve karabiberi ekleyip iyice yoğurun. Elinizi ıslatıp harçtan kroketler hazırlayın. Bir tepsiye dizip oda sıcaklığında 30 dakika bekletin. Kroketleri önce çırpılmış yumurtaya, sonra galeta ununa bulayın ve buzdolabında 30 dakika bekletip kızgın sıvı yağda kızartın.