ISPANAK YATAĞINDA SOYALI HİNDİ

½ kg hindi göğüs
1 paket krema
2 yemek kaşığı soya sosu
1 tatlı kaşığı tuz
½ çay kaşığı karabiber
1 çay bardağı sıvı yağ
1 kg ıspanak
4 adet kırmızı biber
1 adet orta boy soğan
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 avuç kırık ceviz (çok ince değil)

Hindi göğüs etini kuşbaşı doğrayın ve yıkayın. Teflon tavada kendi suyunu salıp çekene kadar döndürün ve 1 su bardağı sıcak su daha ilave ederek pişmesini sağlayın. Suyunu tamamen çekince sıvı yağın yarısını tavaya ilave ederek 2-3 dakika kadar kavurun. Kremayı, soya sosunu, tuz ve karabiberi katarak bir iki kez karıştırın. 1-2 dakika pişirdikten sonra ocağı kapatın. Ispanak yatağı; Ispanakları ayıklayın, yıkayın ve orta kalınlıkta doğrayın. Soğanı ayıklayın yıkayın ve minik küpler halinde doğrayın. Kalan sıvı yağı tavada kızdırın ve kıyılmış sarımsak ile birlikte soğanı diriliğini kaybedene kadar kavurun. Kırmızı biberi yıkayın ve minik küpler halinde doğrayın, soğana ilave ederek birlikte 3-4 dakika daha soteleyin. Doğranmış ıspanağı da ilave edip 5 dakika kadar daha kavurun. Kırık cevizleri, tuz, karabiberi de ilave edip karıştırın ve ocağı kapatın. Servis için; Ispanak harcını uygun bir kaseye doldurun ve sıkıştırın. Servis tabağına ters çevirin. Üzerine hazırlanan kremalı, soya soslu hindi göğüs etinden porsiyonluk olacak miktarda yerleştirin. Servis tabağını arzu ettiğiniz soslarla ve malzemelerle süsleyin.

© lezzetler.com tarif no:107738 • adı:Ispanak Yatağında Soyalı Hindi • gönderen:Göksen • indirme tarihi:27.04.2024 - 21:21