



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK YATAĐINDAN HİNDİ CORDON BLEU

- 1 su bardađı un
- 1 adet yumurta
- 1 su bardađı galeta unu
- 4 parça hindi fileto
- 8 dilim kařar peyniri
- 8 dilim salam
- 500 gr ıspanak
- 1 adet orta boy ay řekilde kesilmiř sođan
- 1 adet kırmızı biber küpler halinde kesilmiş
- 3 yemek kaşığı yağ
- 2 ay kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı karabiber

Hindi filetolarının arasına 2 şer dilim kaşar ve 2 şer dilim salam koyup sarılır ve kenarları krdan ile tutturulur. daha sonra filetolar önce beyaz una, sonra yumurta batırılır. hemen sonrasında galeta ununa batırılarak 3 yemek kaşığı margarin ile kızdırdığımız tavada arkalı önce kızartılır. kızartma işleminden sonra krdan çıkarılır. 1 yemek kaşığı margarin ile ayrı bir tavada soğanlar kavrulur. Kırmızı biber de ilave edilir ve 2-3 dk pişirilir. Sonra yıkanmış ayıklanmış ıspanaklar, tuz ve karabiber de eklenir. Ispanaklar suyunu çekene kadar orta ateşte pişirilir. Suyunu çeken ıspanaklar 5 dk daha tavada çevrilir ve altını kapatırız. Servis tabağına önce ıspanaklardan sonrada hindili cordon blue ekleyerek servis ederiz.

