



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ISPANAKLI KROKET

1.5 su bardağı pirinç  
250 gr. haşlanmış ıspanak  
250 gr. 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

Pirinci bol suda haşlayıp süzün. Yumurta ve galeta unu hariç tüm malzemeyi ekleyerek yoğurun. Elinizi ıslatıp harcı 18 parçaya ayırın. Ara sıra elinizi ıslatarak her parçaya kroket şekli verin. Oda sıcaklığında 30 dakika bekletin. Kroketleri önce yumurtaya sonra galeta ununa bulayıp buzdolabında 30 dakika bekletin. Daha sonra kızgın sıvı yağda kızartın.

---