



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIZARMIŞ HİNT İSPANAK KÖFTELERİ

Vok tenceresinde yağı ısıtın ve ıspanağı ekleyin. Ispanaklar ölene kadar karıştırın. Ispanak ve zencefil bir mutfak robotuna koyun ve düzgün bir ezme olana kadar ezin. Bir kase içinde tam buğday ununu tuz, kimyon, toz biber ve biber ile karıştırın. Ispanak ezmesini ekleyin ve yumuşak bir hamur olana kadar yoğurun. Aralıklarla 50-75 ml su ekleyin. 15 dakika soğumaya bırakın. Hamuru bir kere daha yoğurun ve 30 tane top yapın. Unlanmış bir yüzeyde topları ince diskler haline getirin. Yağı fritözde 175 °C'ye ısıtın. Bir seferde 4-5 adet disk kızartın. Birkaç dakika sonra kaşık yardımıyla çevirin. Kızartırken diskler kabarmaktadır. Ispanak krakerlerini, biraz kağıt havlu üzerinde süzün. Yunan yoğurdu ile birlikte sıcak servis edin. Hindistan körisi ile birlikte çok lezzetlidir.