

Pancakoj kun spinaco (Yotam Ottolenghi)

Préparation : 30 min • Cuisson : 10 min

Ingrédients

- 250g da spinacoj
- 110g da faruno
- 1 kulero da baki anta pulvoro
- 1 ovo
- 50g da nesalata butero
- 1 kulereto da muelita kumino
- 150g da lakto
- 100g da hakitaj verdaj cepoj (cebetoj)
- 1 blanko de ovo
- 100g da moligita butero
- 1 citron elo
- 1,5 kuleroj da limesuko
- 1 kulero da hakita fre a koriandro

Préparation

1. Foje estas ne kutime, jen sala recepto, sed ne iu ajn: recepto de kuketoj la Yotam Ottolenghi, kiu faros miraklon sur viaj brun aj tabloj a por ajna alia man o, kuketoj kun spinacoj.
2. Se vi jam faris recepton de i tiu kuiristo, mi ne devas diri al vi, ke ili estas perfekte spicitaj kaj ke iuj uos, infanoj kaj plenkreskuloj same.
3. Kaj precipe ne preterlasu la citriona butero, kiu mirinde akompanas i tiujn kuketojn.
4. Aldona informo, vi povas prepari la kuketojn anticipe kaj varmigi ilin, kaj vi e povas frosti ilin por iam havi ilin pretajn je via dispono.
5. Fine, por gepatroj de pli-malpli junaj infanoj, estas bonega maniero instigi ilin man i spinacojn, kaj pro la teksturo, oni povas doni ilin e anta al ili atingas 1 jaron.
6. Preparotempo: 30 is 40 minutoj Por 3 is 4 personoj: Ingrediencoj: da spinacoj da faruno 1 kulero da baki anta pulvoro 1 ovo da nesalata butero ¼ kulereto da salo 1 kulereto da muelita kumino da lakto da hakitaj verdaj cepoj (cebetoj) 1 blanko de ovo QS da olivoleo por la kuirado Por la butero: da moligita butero 1 citron elo 1,5 kuleroj da limesuko ¼ kulereto da salo ¼ kulereto da blanka pipro 1 kulero da hakita fre a koriandro ¼ kulereto da flokoj de kapsiketo Recepto: Komencu per la butero: miksi in kun la aliaj ingrediencoj, aldonante la limesukon iom post iom, por akiri homogena miksa o.
7. Formu rulon en plasta folio kaj metu in en la fridujo.
8. Rapide kuru la lavitajn spinacojn en kaserolo kun iom da akvo.
9. Post la dumkuiradon, lasu ilin malvarmi i.
10. Kiam ili malvarmi as, premu ilin per viaj manoj por forigi kiom eble plej multe da akvo, poste haketu ilin grosplane.
11. En aparta bovlo, miksi la farunon, la baki antan pulvoron, la ovon, la fanditan buteron, la salon, la kuminon, kaj la lakton per batilo.
12. Poste aldonu la cebetojn, la piproflokoj kaj la hakita spina oj.
13. Finu per delikate enmeti la batitan blanka ovo.
14. Kuiru ilin en varma pato kun iom da olivoleo: ver u proksimume 2 kulerojn da pasto por formi kuketojn de proksimume 7 cm diametro.
15. Rostu dum 2 minutoj iu flanko, poste metu la kuketojn sur papertukon.

16. Da rigu ĉi io la pasto estas uzita, poste servi la kuketojn varmegaj kun la citrona butero kaj uu vian man on!

Recette imprimée depuis www.iletaitungateau.com