

Ispanaklı Poşe Yumurta

Sote edilmiş ıspanak yatağında mükemmel poşe yumurta yapmayı öğrenin. Basit tekniklerle sadece 10 dakikada hazır, sağlıklı ve protein açısından zengin bir kahvaltı.

5 min

HAZIRLIK

5 min

PIŞIRME

10 min

TOPLAM

2

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 4 yumurta
- 1 demet ıspanak
- 6 bardak su
- 0.5 yemek kaşığı tereyağ
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 yemek kaşığı sirke

Yapılışı

1 Ispanağı hazırlayın

1 demet ıspanağı soğuk suda iyice durulayın ve fazla nemsini silkeleyin. Kalın sapları çıkarın ve yaprakları kabaca doğrayın.

2 Büyük bir tavada 2 yemek kaşığı tereyağını orta ateşte eritin ve köpürene kadar, yaklaşık 1-2 dakika bekleyin.

- İspanağı tavaya ekleyin ve sık sık karıştırarak solana ve yumuşayana kadar, yaklaşık 2-3 dakika pişirin. 1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiberle baharatlayın, sonra 2 servis tabağına paylaşın ve sıcak tutun.
- Poşe işlemi için hazırlık yapın**
Büyük bir tencereyi 6 su bardağı suyla doldurun ve yüksek ateşte kaynatın. Ateşi kısarak yüzeyde küçük kabarcıkların çıktığı nazik bir kaynama halinde tutun.
- Kaynayan suya 0.5 yemek kaşığı beyaz sirke ekleyin. 4 yumurtanın her birini ayrı küçük kaseler veya ramekinlere kırın.
- Yumurtaları poşe edin**
Suda kaşıkla nazik bir girdap oluşturun, sonra bir kaseyi suyun yüzeyine yaklaştırın ve yumurtayı girdabın merkezine yavaşça bırakın.
- Beyazlar tamamen pişene kadar ama sarı nazikçe bastırıldığında hala yumuşak hissedilene kadar yumurtayı 3-4 dakika pişirin. Delikli kaşıkla çıkarın ve fazla suyu süzmek için altını kağıt havluya kısaca dokundurun.
- Kalan 3 yumurtayla da poşe işlemini birer birer tekrarlayın.
- Serve**
Her tabaktaki ispanağın üzerine 2 poşe yumurta yerleştirin. Yumurtalar hala sıcakken ve sarıları akışkanken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

204	16g	4g	13g	2g	2g	680mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHİDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Poşe yumurta için mümkün olan en taze yumurtaları kullanın - daha iyi bir araya gelirler ve suda dağılan tellimsi beyazlarla daha az dağınık, daha düzgün şekiller oluştururlar.

Her yumurtayı atmadan önce kaynayan suda kaşıkla nazik bir girdap oluşturun, böylece beyazların sarının etrafında düzgün sarılmasına yardımcı olur.

İspanağı pişirirken tuzlamayın çünkü nem çeker ve sulu bir taban oluşturur - bunun yerine servis yapmadan hemen önce baharatlayın.

Kalan yumurtaları bitirip ispanağı hazırlarken poşe yumurtaları ılık su dolu bir kasede bekletarak sıcak tutun.

Yıkadıktan sonra ispanağı kağıt havluyla kurulayın, böylece fazla su tereyağını sulandırıp pişirme sırasında buhar oluşturmasını önlersiniz.

Poşe yumurtanızın pişme derecesini delikli kaşıkla nazikçe kaldırarak test edin - beyaz pişmiş olmalı ama sarı hafifçe sallanmalıdır.

Poşe yumurtalarınızın kenarları düzensizse, servis yapmadan önce mutfak makasıyla keserek daha profesyonel bir görünüm elde edin.

Artık pişmiş ispanağı taze poşe yumurtalarla üstünü kapatmadan önce orta ateşte kuru tavada sürekli karıştırarak ısıtın, böylece birikmiş nemi uzaklaştırın.