

کوکوی اسفناج در درمان کم‌خونی معجزه میکند

کوکوی اسفناج نیز همچون سایر کوکوها پخت سریع و آسانی دارد. اسفناج موجود در این غذا دارای آهن زیادی است بنابراین با مصرف منظم آن، هرگز دچار کم‌خونی نمی‌شوید.

مواد لازم

۵۰۰ گرم اسفناج خردشده

۴ عدد تخم‌مرغ

۱۰۰ گرم گوشت چرخ‌کرده

۲ عدد پیاز متوسط

۲ عدد سیبزمینی درشت

یک قس پنیر پارسان

یک قس گل سرخ آسیاب‌شده

روغن به مقدار لازم

۲ قس زعفران آب‌شده

۱. سیبزمینی‌ها را در یک قابلمه آب‌پز کنید. پیاز را خالی ریز کنید و در یک تابه تفت دهید تا طلایی شود. بعد اسفناج‌های خردشده را اضافه کنید و تفت دهید.

۲. سیبزمینی‌های آب‌پز را پس از سرد شدن رنده‌کرده و تخم‌مرغ‌ها را داخل آن بشکنید و کاملاً با هم مخلوط کنید. نمک، فلفل، گل سرخ، پنیر و زعفران را اضافه کرده و هم بزنید. در مرحله بعد، گوشت چرخ‌کرده و اسفناج را هم اضافه کرده و مخلوط کنید.

۳. حالا در یک تابه گود مقداری روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید. مایه آماده شده را داخل آن ریخته و روی آن را صاف کنید. در تابه را بگذارید و اجازه دهید به مدت نیم ساعت روی حرارت پخته

شود. بعد کوکو را برش بزنید و یکی یکی برشها را برگردانید تا طرف دیگر آن هم کاملاً بپزد.

فوت و فن

برای اینکه کوکو به صورت قالبی درآید می‌توانید از یک سینی گرد برای برگرداندن کامل کوکو بدون برش‌دادن استفاده کنید. سینی را روی تابه قرار دهید، سپس هر دو را با هم برگردانید.