

Yumurtalı Ispanaklı Tost

Süre: 22 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 10 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 12 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 2 kişilik

Malzemeler:

- 4 dilim tam buğday ekmeği
- 3 yumurta
- 150 g ıspanak
- 100 g kaşar peyniri
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı süt
- Tuz ve karabiber

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar, yumurta ile süt ürünleri.

Ön Hazırlık:

4 dilim tam buğday ekmeği, 3 yumurta ve 150 g ıspanak malzemelerini ölçün. Sebze ve meyveleri bol suyla yıkayıp tamamen kurutun. Pişen ve çiğ tüketilen bileşenler için ayrı kaplar kullanın; fırın gereken tariflerde fırını önceden ısıtın. Bütün malzemeleri başlamadan önce tezgâha almak pişirme süresinin ve kıvamın kontrolünü kolaylaştırır. Doğranan parçaları benzer büyüklükte tutun; böylece biri dağılırken diğeri sert kalmaz. Sütlü, yumurtalı, etli veya tavuklu malzemeleri kullanacağınız ana kadar buzdolabında bekletin. Servis saatini hesaba katarak sıcak ve soğuk bileşenlerin hazırlık sırasını önceden belirleyin.

Servis Önerisi:

Tarifi kahvaltıda veya ara öğünde taze meyve ve şekersiz içecekle servis edin. Servis miktarını eşlik eden yemeklere göre dengeli porsiyonlayın. Porsiyonları hazırladıktan sonra uzun süre açıkta bekletmeyin; eşlikçileri ana tarifin tadını bastırmayacak ölçüde ve mevsime uygun seçin.

Yapılışı:

1. Malzemeleri hazırlayın:

Kiraz'in Mutfağı

- 4 dilim tam buğday ekmeği, 3 yumurta ve 150 g ıspanak malzemelerini ölçüp sebzeleri yıkayarak kurutun.
- Sıcak ve soğuk bileşenleri ayrı kaplarda tutun.

2. Pişen bileşenleri hazırlayın:

- Tavayı orta ateşte ısıtıp pişecek malzemeleri üst üste yığmadan hazırlayın.
- Yumurta, et veya tahıl kullanılıyorsa merkezine kadar güvenli ve uygun kıvamda pişirin.

3. Sosu ve taze malzemeleri tamamlayın:

- Sos bileşenlerini ayrı kasede karıştırıp tuz ve ekşilik dengesini ayarlayın.
- Taze sebzeleri servis anına kadar soğuk ve kuru tutun.

4. Porsiyonları kurun:

- Taban malzemesini kaselere veya ekmeğe paylaştırıp diğer bileşenleri dengeli biçimde ekleyin.
- Sosu en son gezdirip sıcak ve soğuk dokular birbirini kaybetmeden servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Sıcak bileşenler tam pişmiş fakat kuru olmamalı, taze sebzeler diri kalmalıdır. Porsiyon servis edildiğinde sos tabanda göllenmemeli ve katmanlar kolayca karışmalıdır. Yumurtalı karışımlarda akışkan çiğ bölüm kalmadığını, tahıllı tabanlarda ise sert merkez bulunmadığını servis öncesinde kontrol edin.

Saklama:

Sosu ve taze malzemeleri mümkünse ayrı kaplarda buzdolabında saklayın. Hazırlanmış porsiyonu aynı gün tüketin; süt, yumurta veya et içeren ürünü oda sıcaklığında iki saatten fazla bırakmayın.

>> **İpucu:** Ispanağın suyunu tavada tamamen çektirmek tost ekmeğinin yumuşamasını önler.

Kiraz'ın Mutfağı