

## 5 – TALGJAL-ŜIGUMĈ-IMARI

## 5 – TALGYAL-SHIGUMCH-IMARI

Temas pri rulitaj spinacoj en omleta ovofolio.

Il s'agit de roulés d'épinards dans une feuille d'œuf en omelette.

### Ingrediencoj :

- 2 ovoj
- 1 supkulado da maiza fekulo (amelfaruno)
- duona supkulado da akvo
- 250 gramoj da spinaco
- 2 supkuladoj da sojsaŭco
- 1 kafkulado da sezamoleo
- salo
- duona kafkulado da sukero



### Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 cuiller à soupe de fécule de maïs
- ½ cuiller à soupe d'eau
- 250 grammes d'épinard
- 2 cuillers à soupe de sauce soja
- 1 cuiller à café d'huile de sésame
- sel
- ½ cuiller à café de sucre

### Pretiĝo :

Brogu la spinacojn, ne tro longtempe, en salita bolakvo. Poste, tralavu ĝin per malvarma akvo, kaj premu ĝin en tuko por eltiri la akvon.

### Préparation :

Blanchir les épinards, pas trop longtemps, dans une eau salée. Puis les rincer à l'eau froide et les presser dans un linge pour en retirer l'eau.



Aldonu al ĝi la kondimentaĵon : t. e. la miksitajn sojsaŭcon, sukeron kaj sezamoleon.

Ajouter le condiment : c'est-à-dire le mélange de sauce soja, sucre et huile de sésame.

Kirlu la ovojn. Poste, solvu la maizfekulon en la duona supkulero da akvo. Miksu ĝin kun la kirlitaj ovoj kaj kun pinĉopreno da salo.

Patkuiru la kirlitajn ovojn en maldikan folion, milde, en nur unu el ties flankoj. Metu la spinacojn sur la omletan krespon, tiele ke oni rulu ĝin en la pato. Faru la samon kun la ingrediencaj ceteraĵoj.

Poste, tranĉu la cilindrojn, unu flankon oblikve, la alian rekte. Recilindrigu ĝin eventuale antaŭ prezentado, kaj servu kun iom da aparta sojsaŭco, por trempeti la cilindretojn dum la manĝo.

Battre les œufs. Dissoudre la féculle de maïs dans la demi cuiller à soupe d'eau. La mélanger aux œufs battus avec une pincée de sel.

Cuire doucement les œufs battus dans une poêle, sur un seul côté, en en faisant une feuille. Placer les épinards sur la crêpe d'omelette, de telle sorte que l'on puisse la rouler dans la poêle. Faire de même avec ce qui reste des ingrédients.

Ensuite, découper les cylindres, un côté diagonalement et l'autre droit. Rectifier éventuellement les rouleaux avant présentation, et servir à part un peu de sauce soja pour tremper une portion de

rouleau pendant le repas.



**Bonan apetiton !**

**Bon appétit !**

