**ميگو سوخاري با اسفناج**

[](http://www.ashpazonline.com/recipes_photos/450_1319974614_original_bijwtznqlkhpmcyfvoas.jpg)

**مواد لازم:**ميگو 12= عدد  
آرد سوخاري و شیر= از هر کدام نصف پيمانه  
پنير پارمزان =1/4 پيمانه  
زردچوبه و نمک و پودر زنجبیل =از هر کدام نصف قاشق چايخوري  
فلفل قرمز و فلفل سیاه= از هر کدام 1/4قاشق چايخوري  
تخم مرغ =يك عدد  
اسفناج =20 برگ كامل (100 گرم)  
آرد= يك قاشق چايخوري  
روغن زيتون =يك قاشق سوپخوري  
**طرز تهیه:**ميگوها را شسته و پاك مي كنيم. آرد سوخاري، پنير، زردچوبه، نمك و فلفل قرمز را با هم مخلوط مي كنيم. تخم مرغ را با چنگال هم زده ابتدا ميگو را در تخم\*مرغ و بعد در آرد سوخاري غلتانده و دوباره اين كار را تكرار مي كنيم. سپس به مدت هفت دقيقه در روغن فراوان سرخ مي نماييم. ميگوها را روي دستمال آشپزخانه مي گذاريم تا روغن اضافي آن گرفته شود. اسفناج و شير را روي حرارت مي گذاريم قبل از گرم شدن، آرد پاشيده تا دو، سه دقيقه جوش بخورد. پودر زنجبيل و فلفل زده و از روي حرارت بر مي داريم. روغن زيتون را اضافه كرده اسفناج را در ظرف سرو مي گذاريم. سس شير را روي آن ريخته و بعد ميگوها را مي چينيم

www.ashpazonline.com