PRZ **Pyzy aux épinards**

300 g d'épinards

2 cuillères à soupe de beurre

1/2 tasse de semoule

2 tasses de pommes de terre crues râpées

sel

beurre

Blanchir les épinards à l'eau salée avec une cuillère de beurre, Egoutter et hacher finement.

Dans une casserole , dans le beurre chaud restant, ajouter la semoule et faire frire les épinards, en remuant soigneusement pendant quelques minutes.

Retirer du feu et laisser, à couvert, jusqu'à ce que les grains gonflent.

Ajouter les pommes de terre et le sel au goût.

A l’aide de deux cuillères à soupe de former des boulettes rondes et cuire à l'eau bouillante salée. Servir avec du beurre.

**Pyzy w sosie jogurtowym**

**Ingrédients pour la sauce au yaourt**

1,25 tasse de yogourt,

Eau 2/3 tasse

3 cuillères à soupe de farine de pois chiche,

1 cuillère à café d'ail coriandre cumin gingembre chili

0,5 cuillère à café de curcuma.

**Ingrédients pour les boulettes**

2 petits oignons (échalotes)

2/3 tasse de farine (de préférence de pois chiches)

Eau 2/3 tasse

poudre de chili, coriandre, basilic, paprika

1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude, sel

Tamiser la farine dans un grand bol.

Ajouter le piment haché, les oignons hachés, la soude et les épices. Mélanger avec de l'eau pour obtenir une pâte épaisse.

Avec une cuillère façonner en boulettes rondes (ou en nouilles ou en galettes) et faire frire des deux côtés jusqu'à coloration dorée. (dans un verre d'huile chaude),.

Pour préparer la sauce au yaourt, mélanger le yogourt avec de l'eau et de la farine. Ajouter les épices. Faire mijoter la sauce en remuant en permanence. Si elle devient trop épaisse, y ajouter un peu d'eau.

Verser la sauce yaourt sur les boulettes chaudes.