



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU İSPANAK KÖKÜ

1 demet ıspanak kökü
1 adet soğan
1 yemek kaşığı margarin
1 ay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı margarin
1 yemek kaşığı un
2 su bardağı süt
1 ay kaşığı tuz, karabiber
Yarım su bardağı kaşar rendesi

1 demet ıspanağı ayıklayıp yıkadıktan sonra suyunu süzmeye bırakın. Soğanı küp doğrayıp yağla birlikte tencereye alın. Soğanlar biraz kavrulunca doğradığınız ıspanakları tencereye alın. Ispanaklar suyunu çekinceye kadar 3-4 dk kavurun. Bir kenara koyun. Beşamel sosunu hazırlamak için yağ ve unu ayrı bir yerde kavurun. 1-2 dk yeterli tereyağ yanabilir. Bu aşamada dikkatli olmak gerek. Sonra çırpma telini elinize alarak soğuk sütü yavaş yavaş ilave edip hızla karıştırın. Sütü birden dökerseniz sosun kıvamını ayarlamak zorlaşır. Ben 2 bardak diyorum ama unun cinsine göre yada istediğiniz sertlik kıvamına göre bu miktar eksik yada fazla olabilir. Beşamel sosunuz muhallebi kıvamına gelene kadar ortalama 1-2 dk pişirip ocaktan alın. Tuzunu ve karabiberini ayarlayın. Ispanakla beşamel sosu karıştırıp toprak kaplara paylaştırıp 150 dereceye ayarlanmış fırında ortalama 15 dk pişirin. fırını kapattıktan sonra kaşar rendelerini ilave edip fırının ısıyla erimelerini sağlayın.