



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU İSPANAK

1 kg. ıspanak
1 adet soğan
1 adet yeşil biber
Tuz ve karabiber
Sıvıyağ
1 kase kıyma
Beşamel sosu:
2 yemek kaşığı tereyağı
3 yemek kaşığı sıvıyağ
2.5 su bardağı süt
2.5 su bardağı un
Üstü için:
Kaşar rendesi

Soğanı ve kıymayı yağla birlikte kavurun. İnce ince kesilmiş kırmızı ve yeşil biberide ıalve edip pişirin. En son yıkayıp kestiğiniz ıspanakları ekliyip tencerenin kapağını kapatın. Ispanaklarımızda pişince tüm karışımı borcama yayalım.

