



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BEŞAMEL SOSLU İSPANAK

Malzemeler:

1 kg. ıspanak
1 adet soğan
Yarım fincan sıvıyağ
Karabiber
Tuz

Beşamel sos:

1 fincan ayçiçek yağı
2 kaşık un
2 bardak süt
Rendelenmiş kaşar peyniri

Yapılışı:

İspanaklar 1 çay bardağı suda haşlanır, süzülür. Bir tencereye sıvıyağ alınır. Soğanlar yağda kavrulur. Haşlanmış ıspanaklar ince kıyılır. Soğanların üzerine eklenir, karıştırılır. Tuz, karabiber eklenir. Un sıvıyağda kavrulur. Süt eklenerek beşamel sos hazırlanır. Sotelenmiş ıspanak fırın kabına yayılır. Beşamel sos üzerine gezdirilir. Rendelenmiş kaşar peynir de serpilerek fırında 10-15 dk. pişirilir.