



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BORANI

- 1 Kg Ispanak
- 1 Çay Bardağı Sıvıyağ
- 3 Çorba Kaşığı Un
- 2 Çay Bardağı Süt
- 1/2 Çay Bardağı Su
- Tuz
- Yoğurt ve Sarmısak
- 1 Çorba Kaşığı Salça
- 1 Çorba Kaşığı Tereyağı

Ispanakları bol suyla birkaç kere yıkayın. Yapraklarını dallarından ayırın. Bir tencerede, bir miktar tuzlu suyu kaynatın. Ispanakların yapraklarını kaynayan suya atıp, 4-5 dakika kadar pişirerek yumuşatın. Delikli kepçeyle çıkarın. Bir süzgecin içine koyarak fazla suyunu salmasını bekleyin.

Küçük bir tencereye bir çay bardağı sıvı yağı koyun. İçine unu ilave edin. Sürekli karıştırarak un pembeleşinceye kadar kavurun. Süt ve suyu ilave edin. Bu karışım koyu muhallebi kıvamına gelince içine ıspanakları ekleyin. 1 dakika kadar birlikte kavurduktan sonra ateşten alın.

Üzerine sarımsaklı yoğurt yayın. Salçayı tereyağıyla birlikte biraz pişirin. Yemeğin üzerine sosu gezdirip, servis yapın.

[ML® Şıllık Tatlısı için tıklayın](#)