



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEŞAMEL SOSLU İSPANAK

Malzemeler

500 gram ıspanak

100 gram mantar

1 adet soğan

sıvı yağ,

Beşamel sos için:

1,5 su bardağı süt

4 yemek kaşığı zeytinyağı

2 çorba kaşığı un

500 gram kasar peynir

İspanaklar iyice yıkanıp temizlenir. Temizlenen ıspanaklar parça parça kaynar suya batırılıp 1 dakika tutulup, çıkarılır. Haşlanan ıspanaklar hemen soğuk suya konulur. Bir tavada soğanlar ve mantarlar birlikte kavrulur. Un yağ ile kavrulduktan sonra soğuk süt ilave edilip koy ulaşıncaya kadar pişirilir. Tepsinin tabanına ıspanak yaprakları serilir. Kavrulmuş mantar ve soğanlar üzerine dökülür. En üste beşamel sos konulup rendelenmiş kaşar peyniri serpilir. Önceden 180 dereceye ısıtılmış fırında peynirler kızarıncaya kadar pişirilir.