



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK BORANI

1 kg Ispanak
4 çorba kaşığı un
1 su bardağı süt
1/2 çay bardağı su
Bir kaç kaşık sarımsaklı yoğurt
Biraz tuz ve yağ
Biraz salça

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 yağ koyun. İçine unu ilave edin. Devamlı karıştırarak un pembeleşene dek kavurun. Üzerine karıştırmaya devam ederek süt ve su katın. Bu karışım koyu muhallebi kıvamına gelince içine ıspanakları ilave edin. 1 dakika kadar birlikte kavurduktan sonra ateşten alın. Üzerine sarımsaklı yoğurt yayın. Salçayı tereyağıyla birlikte biraz pişirin. Yemeğin üzerine bu sostan gezdirin.