



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK GRATEN

2 demet ıspanak  
2 adet orta boy patates  
1 avuç galeta unu  
1 kahve fincanı süt  
1 orba kaşığı sıvıyağ  
4-5 dilim kaşar peyniri  
karabiber  
tuz

Patatesler haşlanır, ıspanaklar temizlenir, yıkanır, az suda haşlanır, daha sonra fırın kabına aktarılır, üzerine haşlanmış ezilmiş patates yerleştirilir. Karabiber, tuz serpilir. Galeta unu serpidikten sonra kaşar dilimleri konur, 180 derece fırında kaşarlar eriyene kadar pişirilir.