



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK PÜRE (VİYANA USULÜ)

MALZEMELER

1 kg taze ıspanak
40 gr tereyağı
1 orta boy soğan rende
30 gr un
1 bardak süt veya et suyu tableti
1 demet maydanoz
2 diş sarımsak

YAPILIŞI

İspanakların saplarını kesiniz ve yapraklarını bir kaç su iyice yıkayınız ve tuzlu suda yumuşayıncaya kadar haşlayınız.

Haşlanmış ıspanakları mümkün olduğunca ince kıyınız veya blenderden geçiriniz. Tereyağını eritiniz ve rende soğanı katıp öldürünüz. Unuda katıp kavurduktan sonra ateşi kısınız ve karıştırmaya ara vermeden süt veya et suyunu azar azar katınız.

Koyuca bir beşamel elde ediniz. Bu karışıma iyice dövülmüş macun haline gelmiş sarmısağı, tuzu ve karabiberi ilave ediniz. Son olarak çok ince doğranmış bir demet maydanozu da hazırladığımız beşamel sosuna yediriniz. Artık beşamel ile İspanak püresinin karıştırma zamanı gelmiştir.

Her ikisini iyice karıştırıp ateşte bir taşım tıkırdatın.

ML® İspanak Püresi (görsel)