



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK PÜRESİ

1 kg. İspanak yaprağı  
1 kaşık yağ  
1 kaşık un  
1 bardak süt  
Tuz ve karabiber

- 1- İspanak yaprakları yıkanır. Hafif ateşte bir kahve fincanı su ilavesiyle haşlanır.
- 2- Suyu sıkılıp, ince ince kıyılır.
- 3- Yağ ile un hafif pembe kavrulur, kıyılmış İspanak ve süt konarak karıştırılıp pişirilir. Tuz, karabiber atılır.

Not: İspanak püresi et yemeklerinin yanına ve perhiz yemeği olarak kullanılır. Üzerine sarımsaklı yoğurt ve kırmızı biberli yağ konup değişik lezzette bir yemek yapılmış olur. İspanağın haşlanma suyunu çorbada değerlendiriniz.

