



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK PÜRESİ

1 su bardağı süt
2 kg ıspanak
1 çorba kaşığı tereyağı
1 kahve fincanı un
1 çorba kaşığı yağ
½ tatlı kaşığı tuz
Az rende hindistancevizi

İspanakların yapraklarını ayıklayın. 5 defa yıkadıktan sonra içinde 1 kahve kaşığı karbonat olan bol kaynar suda 5 dakika haşlayın. Süzgece boşaltıp soğuk su ile soğutun. Sudan sıkarak çıkarın ve kıyma makinasından çekin. Bir tencereye bir kaşık yağ ve unu koyup yaklaşık bir dakika kavurun. Sütü kaynar vaziyette ilave edin. Karıştırarak 3-4 dakika pişirin. Başka küçük bir tencerede de tereyağını eritin. İspanağı ilave ederek 2 dakika sote yapın. Tuzunu, hindistancevizini ve hazırladığınız beşamel sosu ilave edip karıştırarak servis edin.