



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SOSLU SPAGETTİ

Kullanılacak Malzemeler

2 çrba kaşığı un
1 yumurta
1 su bardağı süt
2 adet kurusoğan
1 küçük brokoli
250 gr. ıspanak
1 paket spaghetti
1 su bardağı parmesan peyniri yada kaşar rendesi
tuz, karabiber, fesleğen

Hazırlanma Şekli

Brokolinin çiçeklerini ayırıp,kaynar,tuzlu suda 5-6 dak. haşlayın.süzün.Soğanı ince doğrayarak sıvı yağda kavurun.yarisını başka bir kaba alın.Kalan soğanabrokolileri ekleyin.3_4 dak.. sote edin.Fırına dayanaklı bir kaba alın.Bu arada spaghettiyi haşlayıp,süzün.Ispanağıda haşlayıp,fazla suyunu sıktıktan sonra önceden ayırdığınız soğana ekleyin.ispanağı ve soğanıda soteleyin. 2 kaşık un ve 1 bardak sütüde ekleyin koyulaşınca ateşten alın.İçine çırpılmış 1 yumurtayı karıştırarak ilave edin.En altta brokoli.üstüne haşlanmış ve tuzlanıp yağlanmış spaghetti,onun üstüne ıspanağı yerleştirin.rendelenmiş peyniride serpin. 170 derece ısıtılmış fırında 15 dak. pişirin.

[ML® Ispanaklı Makarna için tıklayın](#)