



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAKLI HİNDİ

4 adet hindi göğsü
1 kg ıspanak
1 adet soğan
1 çorba kaşığı un
1 su bardağı süt
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
Karabiber, pulbiber

Hindi etini iyice haşlayın. Fırın kabını yağlayın. Eti ince ince didin. Kaba alın. Ispanakların yapraklarını ayıklayıp, temizleyin. Soğanı yemeklik doğrayın. Margarinde ıspanakla beraber kavurun. Tuz, karabiber ve pulbiberi ilave edin. Hindilerin üzerine ıspanağı yayın.

Ayrı bir kaptan margarini eritin. Un ilave edin. Hafifçe kavurun. Üzerine soğuk süt ekleyin. Muhallebi kıvamına gelene dek karıştırarak pişirin.

Sonra ocaktan alın. Rendelenmiş kaşar peynirinin yarısını sosu ekleyin.

Ispanakların üzerine hazırladığınız sosu yayın. En üste artan kaşar peynirini serpin. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında üzeri iyice kızarana dek pişirin.

[ML® Ispanaklı Tavuk için tıklayın](#)
