



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KREMALI İSPANAK

1 kg ıspanak (yıkamış)
4 kg (20 su bardağı) su
2 tatlı kaşığı tuz
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı un
250 gr (1 su bardağı) krema
1 kahve kaşığı karabiber

Büyük bir tencereye suyu ve tuzu koyup, harlı ateşte kaynatınız. İspanağı ekleyip, su tekrar kaynamaya başlayınca ateşi orta sıcaklığa getirerek, 5 dakika daha, ıspanak yumuşayana kadar pişiriniz. İspanağı tencerede bırakarak suyu süzünüz. Küçük bir tencerede yağı hafif ateşte eritiniz. Tencereyi ateşten alıp, tahta kaşıkla unu' sonra yavaş yavaş ve sürekli karıştırarak kremayı ekleyiniz. Tencereyi yeniden ateşe oturtup, kaynama noktasına getirdikten sonra altını kısarak, yavaş yavaş 5 dakika pişirip, biberi ekleyiniz. Sosu ıspanağın bulunduğu tencereye döküp tencereyi orta ateşe oturtarak karıştırınız. 2 dakika ateşte bırakıp, ıspanak ısınınca servis ediniz.

Not: Kremalı ıspanağı, 2 ince kıyılmış katı yumurtayla süsleyerek servis edebilirsiniz.
