



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEŞAMEL SOSLU İSPANAK

- 1 kg ıspanak
- 1 adet soğan
- 1 yemek kaşığı sıvıyağ
- 3 yemek kaşığı pirinç
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kırmızı biber
- 2 bardak süt
- 2 yemek kaşığı un
- 3 yemek kaşığı tereyağ
- 1 kase kaşar peniri (rendelenmiş)

Pirinci yıkayıp üzerini geçecek kadar suyla yumuşayana kadar haşlayın.Haşlanan pirinci süzüp kenarda bekletin. Ispanakları bol suyla yıkayıp fazla suyunu s z n. Yıkamış ıspanakları orta büyüklükte doğrayın. Kuru soğanın kabuğunu soyup küp şeklinde doğrayın. Yayvan bir tencereye sıvıyağı alıp üzerine soğanı ekleyin. Orta dereceli ateşte soğanların rengi değişinceye kadar kavurun.Soğanların  zerine ıspanak ve haşlanmış pirinci ilave edin. Ispanaklar suyunu bırakıp çekene kadar pişirmeye devam edin. Tuz ve kırmızı pul biber ekleyip karıştırın. Tencereyi ocaktan indirin. Isıya dayanıklı orta dereceli fırın tepsisine kavrulmuş ıspanağı alın. Beşamel sosunu hazırlamak için küçük bir tencereye un ve tereyağını alın. Unun kokusu çıkana kadar kısık ateşte kavurun. Topaklanmasını önlemek için sütü azar azar tencereye ilave edin. Orta dereceli ateşte sürekli karıştırarak kıvamı koyulaşana kadar pişirin. Beşamel sosu, kavrulmuş ıspanağın üzerine yayın. Kaşar peyniri rendesi beşamel sosun üzerine serpiştirin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Dilimleyerek servis yapın.