



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEŞAMEL SOSLU İSPANAK GRATEN

250 g İspanak
1 Adet Soğan
1/2 Çay Bardağı Sıvı Yağ
1 Adet Yumurta
1 Su Bardağı Kaşar Peyniri Rendesini
İsteğe Bağlı
Tuz
1/2 Çay Kaşığı Kırmızı Biber
1/2 Çay Kaşığı Karabiber
Sos İçin:
1 Su Bardağı Süt
2 Çorba Kaşığı Un
1 Çorba Kaşığı Sıvıyağ
İsteğe Bağlı Tuz

İspanakların yaprak kısımlarını bir parmak kalınlığında doğrayalım. Soğanları küp şeklinde doğrayıp sıvı yağda hafifçe kavuralım. Doğranmış ıspanakları soğana ekleyip 1-2 dakika kadar kavuralım. Diğer tarafta beşamel sos için un ile yağı kavurup üzerine süt ekleyelim. Ilımış olan ıspanağın içine yumurta kuralım. Beşamel sos, tuz, karabiber, kırmızıbiber ve kaşar peynirinin 2/3ünü ıspanağa ilave ederek karıştıralım. Yağlanmış bir borcama yayıp üzerine kalan kaşar peyniri rendesini serpelim. Kaşarlar pembeleşinceye kadar pişirelim. Gratenin üzeri kızarıncaya servis edelim.