



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU İSPANAK

3 adet orta boy patates
Yarım kg. ıspanak
Tuz
1 ay kaşığı tatlı toz biber
1 ay kaşığı karabiber
Sosu için;
1, 5 su bardađı süt
2 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı tereyağı
Üzeri için;
Kaşar peyniri rendesi

3 adet orta boy patatesi soyup rendeleyelim.
Sıvıyağda kızarmadan hafif pişene dek kavuralım.
Ispanakları yıkayıp doğrayalım. Tava içerisine atalım.
Patateslere ekleyelim. Tuzunu ayarlayalım ve ıspanaklar suyunu salana dek pişirelim. Çok pişmeden ocağın altını kapatalım.
Kırmızı tatlı toz biber ve karabiber ekleyelim.
Borcam kaba harcı boşaltalım.
Beşamel sos için yağı eritelim. Unu içine atalım kokusu çıkana kadar kavuralım sütü içine döküp topaklanmaması için karıştırarak pişirelim.
Ispanak harcının üzerine sosu ekleyelim.
En son kaşar peynirini üzerine ekleyelim.
Önceden ısıttığımız fırında 200 derece üzeri kızarana dek pişirelim.

