



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU ISPANAK

<https://cook.com.tr>

Taze Kaşar 2 Su Bardağı
Zeytinyağı 1 Yemek Kaşığı
Tam Buğday Unu 2 Yemek Kaşığı
Sofra Tuzu 1 Çay Kaşığı
Tereyağı 50 Gram
Ispanak 1 Kilogram
Sarımsak 2 Diş
İnek Sütü 250 Mililitre
Kuru Soğan 1 Adet

Ispanağı yıkayıp iri iri doğrayınız. 1 adet kuru soğanı yemeklik doğrayın, 2 diş sarımsak, karabiber, 1 yemek kaşığı zeytinyap ile suyunu çekene kadar kavurun.

250 ml.süt 50 gr.tereyap 2 yemek kaşığı un ile 1 çay kaşığı tuz ile beşamel sosu hazırlayın.

Kavurduğunuz ıspanakları fırına dayanıklı bir tabağa alıp yayın. Üzerine hazırladığınız beşamel sosu döktükten sonra 2 su bardağı kaşarpeyniri rendesini serpip 180 derecede üzeri kızarana kadar pişirin.