



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BEŞAMEL SOSLU İSPANAK

1 demet ıspanak  
1 su bardađı süt  
1 yemek kaşığı tereyağı  
1 yemek kaşığı un  
Yođurt  
Tuz  
3-4 diř sarımsak

İspanakları ayıklayıp, yıkayın. Çok ince olmamak kaydıyla doğrayın. Bir tencereye koyup su eklemeden kendi suyuyla haşlayın. Bařka bir tencerede 1 yemek kaşığı yağı eritin. 1 yemek kaşığı unu ekleyip biraz sararıncaya kadar kavurun. zerine bir bardak süt ekleyip beşamel sos elde edin. Hařlanan ıspanakları süzgece alın suyunu iyice süzdürün. Beşamel sosu üzerine dökün karıştırın. 1-2 dakika ıspanaklar beşamel sosu çekene kadar pişirin. Borcama alın. Sođuyunca zerine sarımsaklı yoğurdu dkn. Kırmızı biberle süsleyin.