



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU İSPANAK

100 gr İçim Tereyağı
300 gr kuzu ispanak
4 adet yufka
1 adet kuru soğan, doğranmış
100 gr İçim Süt
25 gr un
50 gr İçim Kaşar Peyniri, rendelenmiş
Tuz ve karabiber

Sos tenceresinde 40 gr İçim Tereyağı eritin.

Bir yufkayı tezgaha yayıp üzerine fırça ile erimiş yağı sürün. Diğer yufkayı üzerine yerleştirip yapıştırın. Aynı işlemi diğer iki yufka için tekrar edin.

Ispanakları kaynayan suda 1 dakika bekletip çıkarın ve ince doğrayın. 10 gr İçim Tereyağını yine bir tavada eritin ve üzerine soğanları ekleyin. Soğanların rengi dönmeye başladığında ispanakları da ilave edip karıştırın. Bir tutam tuz ve karabiber ilave edip ocaktan alın.

Minik bir sos tenceresinde kalan İçim Tereyağı' nı eritin.

Unu ilave edip kavurun. İçim Süt'ü yavaşça ekleyin ve hızlı karıştırın. Bir tutam tuz ve karabiberle tatlandırarak beşamel sos haline getirin. Sostan bir kaşık kenara ayırın.

Ispanakları beşamel sosla karıştırıp yufkaların arasında doldurun. İkiye kestiğiniz yufka rulolarını fırın tepsisine yerleştirin.

200 derecelik fırında yaklaşık 20 dakika pişirerek servis edin. Üzerine kenara ayırdığınız beşamel sosu gezdirin.

