



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMELLİ İSPANAK

1 kg. İspanak
2 kaşık yağ
1 adet soğan
tuz
karabiber
50 gr. tereyağı veya bir kaşık margarin
1 su bardağı süt

- 1- İspanaklardan «İspanak püresi» yapınız.
- 2- Püreyi servis tabağına veya cam bir kaba koyunuz.
- 3- Yarım tertip beşamel salçası hazırlayınız.
- 4- İspanakların üzerini salçayla tamamen kapatınız.
- 5- Üzerlerine kaşar peyniri rendesi ve 1 kaşık erimiş yağ gezdiriniz.
- 6- Yemek zamanına yirmi dakika kala fırında üzerini kızartınız.
- 7- Olduğu gibi sofraya alıp sıcak olarak servis yapınız.