



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## BEŞAMEL SOSLU İSPANAK

500 gr ıspanak  
250 gr kıyma  
1 büyükbaş soğan  
1 çorba kaşığı Bizim margarin  
1 su bardağı İçim kaşar peyniri  
2 çorba kaşığı Bizim Mutfak un  
1 su bardağı İçim süt  
Tuz  
Karabiber  
6 adet milföy hamuru

Yıkamış olan ıspanakları bir tencereye koyarak su ilave etmeden hafif ateşte üstü kapalı olarak öldürünüz. Bir taraftan ince ince kıyılmış olan soğanlarla kıymayı kavurunuz. Kavurulmuş olan kıymaya tuz ilave ederek ocaktan alınız. Hafif haşlanmış olan ıspanakların içerisine ilave ediniz. Fırın tepsisine milföy hamurlarını dizip üzerine kıyma ve ıspanak karışımını yayın.

Daha sonra derin bir kaptan unu kavurup bir kaşık margarin, bir bardak süt, tuz ve karabiberi ilave ederek muhallebi kıvamından daha az koyu olan bir beşamel sos hazırlayıp ıspanakların üzerine dökünüz. Beşamel sosun üzerine bir bardak kaşar peynirini serpererek, 180 derecede ısıtılmış fırında üzeri kızarıncaya kadar pişiriniz.