



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BEŞAMEL SOSLU İSPANAK

1 kilogram ıspanak  
1 adet kuru soğan  
Yarım kahve fincanı sıvıyağ  
Karabiber  
Tuz  
Rendelenmiş kaşarpeyniri  
Besamel sos için:  
1 fincan sıvıyağ  
2 yemek kaşığı elenmiş un  
2 bardak süt

İspanaklar iyice yıkandıktan sonra bir çay bardağı su ilave edilerek, tencerede iyice haşlanır. Haşlandıktan sonra suyu süzülür. Uygun bir tencerede ince ince doğranmış soğan sıvıyağ ile kavrulur. İnce kıyılmış ıspanaklar, tuz ve karabiber eklenir ve karıştırılır. Ayrı bir tencerede un bir fincan sıvıyağ ile kavrulur, içine süt eklenerek beşamel sos hazırlanır. Fırın kabına sotelenmiş ıspanak yayıldıktan sonra üzerine beşamel sos gezdirilir. Rendelenmiş kaşarpeyniri de serpidikten sonra ısıtılmış fırında 15 dakika pişirilir ve servise sunulur.