



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEŞAMEL SOSLU MERCİMEKLİ İSPANAK SARMASI

1 ay bardağı yeşil mercimek
500 gr. büyük yapraklı ıspanak
2 tane orta boy patates
1 tane soğan
1 ay kaşığı Tuz, karabiber, kimyon, pul kırmızı biber
2 yemek kaşığı margarin
Beşamel sos için:
2 yemek kaşığı un
2 su bardağı süt
1 yemek kaşığı margarin
1 kase kaşar

Mercimeğı, patatesi ve soğanı iyice haşlayın ve çatalla veya robotta iyice ezip karıştırın ve baharatları ekleyin. Ispanak yapraklarını sıcak suda 1-2 dk. haşlayın. Mercimekli içten ceviz büyüklüğünde alarak haşlanmış ıspanak yapraklarına sarın, yağlanmış borcama hepsini dizin. Beşamel sos yapın üzerine dökün, kaşar rendelerininide üzerine ekleyip üzeri kızarıncaya kadar 180 derecede ısıtılmış fırında pişirin. Sarmaları ister salçalı sosla ya da sarımsaklı yoğurt ile servis yapın.

