



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEŞAMELLİ İSPANAK PÜRESİ

2 kg. kuzu ispanağı
1 bardak süt
4 çorba kaşığı (silme) margarin
1 kahve fincanı un
Tuz

İspanakları ayıklayıp yıkayın bol suyla. Ve içine bir çay kaşığı karbonat ilâve ettiğiniz bol kaynar suda 5-6 dakika haşlayıp indirin. Süzün suyunu. Soğuk su dökün üzerine. Sonra da sıkıp çıkarın ve makineden geçirin, ya da ipincecik, tütün gibi kıyın. Öte yandan, bir tencereye yağın yarısını koyup unu ilave edin. Ve 1-2 dakika kavurduktan sonra kaynar haldeki sütü ilave edin. Devamlı karıştırmak suretiyle 4-5 dakika pişirin. Koyuca bir bulamaç haline gelecektir beşameliniz. Bu arada bir tencereye yağın kalan kısmını koyup eritin. İspanakları ilâve edin. Ve şöyle 2-3 dakika kavurduktan sonra tuzu ve hazırladığınız beşameli ilâve edin. Bir güzelce karıştırdıktan sonra sıcak sıcak servis yapın.