



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEŞEMELLİ İSPANAK

2 demet ıspanak
1 adet kuru soğan
4 orba kaşığı sıvı yağ
Karabiber
Tuz
Başemel sos için:
2 orba kaşığı tereyağı
3 orba kaşığı un
2,5 su bardaęı süt
1 avuç rende kaşar
Tuz
Karabiber

Tencereye yağ ve ince kıyılmış soğan konur. Soğan sararınca temizlenmiş, doğranmış ıspanak eklenir. Hızlı ateşte ıspanak solana kadar kavrulur, tuz ve karabiber eklenir, ateşten alınır. Diğer tencereye sos malzemesi olan tereyağı ve un konur. Un sararana kadar kavrulur. Üzerine yavaş yavaş soğuk süt eklenir. Sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına gelene dek pişirilir. Tuz, karabiber serpilir, ateşten alınır. Biraz ılıyınca kaşar eklenir, karıştırılır. Ispanak bir fırın kabına aktarılır. Üzerine başemel sos konur. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında sos pembeleşene kadar pişirilir.