



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU İSPANAK

Yarım kilo ıspanak
2 adet orta boy soğan
Rendelenmiş yarım muskat
Karabiber
Tuz
3 orba kaşığı un
3 orba kaşığı tereyağı
1,5 bardak süt

- 1- Ispanakların saplarını kestikten sonra tuzlanmış kaynar suya koyun. 7 dakika kaynatın.
- 2- Tavanızı ateşin üzerine koyup içine iki çorba kaşığı kadar zeytinyağı ekleyin. Soğanları küp kesip tavanızın içine ekleyin. Kızgın ateşte renkleri biraz dönünceye kadar pişirin.
- 3- 3 orba kaşığı tereyağını tencerenin içinde eritin üzerine 3 çorba kaşığı unu ekleyin. Karıştırın. Rengi pembeleşince azar azar sütü eleyin. Böylece oluşan un topakları ufak ufak açılır. Sütü eklemeye devam edin. Homojen bir kıvam elde edene kadar sütü eklemeye devam edin. Sosun dibinin tutmaması için karıştırın. İçine bir miktar muskat rendeleyin. Tuz ve karabiber ekleyin.
- 4- Karışım kaynayınca altını kapatın. Ispanakların olduğu tencereye beşamel sosunuzun $\frac{3}{4}$ 'ünü ekleyin. El blenderini çok kısa süre kullanarak ıspanakların ve beşamel sosun birbirlerine karışmalarını sağlayın. Unutmayın kullanılan beşamel sos miktarı ıspanağını geçmemeli. Son olarak soğan küplerini ekleyip karıştırın.