



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞEMELLİ KIYMALI İSPANAK

200 gram az yağlı kıyma
800 gram ıspanak
Yarım ay bardağı sıvıyağ
2 adet soğan
Karabiber
Tuz
Beşamel sos için:
1 adet yumurta
2 yemek kaşığı un
4 yemek kaşığı sıvıyağ
2 bardak süt
50 gram rendelenmiş kaşar

İspanakları ayıklayıp iyice yıkayalım. Doğradıktan sonra süzgece alıp suyunu süzelim. Tencerede sıvıyağda ince doğranmış soğanları pembeleşene dek kavurduktan sonra kıymayı ekleyelim. 1-2 dakika kavurduktan sonra ıspanakları ilave edip diriliklerini kaybedene kadar kavuralım. Tuzunu ve biberini ekledikten sonra ateşten alıp hafif yağlanmış fırın kabına alalım. Ayrı bir tavada unu sıvıyağda sararana kadar sürekli karıştırarak kavuralım. Karıştırmaya devam ederek sütü ve tuzu ekleyelim. Sos koyulaşınca ateşten alıp ılitalım. Yumurtayı ekleyip çırparak karıştıralım. Sosu fırın kabına aldığımız ıspanakların üzerine yayıp kaşar rendesi serpelim. Önceden ısıtılmış 200 dereceli fırında üzeri pembeleşinceye kadar pişirelim.