



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEYAZ SOSLU İSPANAKLI ROSTO

500 gr nuar
250 gr ıspanak
1 tane havuç
2 kaşık yoğurt
2-3 yemek kaşığı un
3 diş sarımsak
1 tutam feslegen
yarım bağ maydanoz
1 yemek kaşığı margarin

Nuarı temizleyerek yatay olarak ortasını delin, deldiğiniz yerden havucu geçirin pişirmek üzere tencereye atın, üzerini kapatacak şekilde su ilave edin. Diğer tarafta sos için bir tencereye yağ koyun biraz kızdırın ve unu ilave edin, sararınca biraz soğuk su ile sosu açın içine yoğurdu atın karıştırarak yedirin, sonra içine ince doğranmış ıspanakları atın ve bir iki taşım kaynatın, pişmiş nuarın üzerindeki yağ ve sinirleri alın ve dikey olarak yarım santim kalınlığında büyük dilimler halinde kesin ve tepsiye dizin, sosun üzerine fesliğini atarak karıştırın. Sonra tepsiye dizdiğiniz etlerin üzeri kapanacak şekilde sos verin önce ocağın üzerine alın tepsiyi orada 10 dk kaynatın kontrollü bir şekilde, daha sonra orta ateşli fırına alarak dinlendire dinlendire rostoların üzeri hafif kızarana kadar pişirin, fırından alın maydanozla süsleyin ve sıcak servis yapın.



Fotoğraf "AyGölgesi" tarafından gönderildi. 26.12.2014