



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKMEKLİ İSPANAK

<https://ihe.com.tr>

1 paket tost ekmeği
1 kg. ispanak
Kare burger peyniri (ekmek adedi kadar)
1/2 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
200 gr. pastırma
1,5 su bardağı sıvı yağ (kızartmak için)
1 tatlı kaşığı karbonat
Beşamel sos için:
3 çorba kaşığı tereyağı
3 su bardağı un
2,5 su bardağı süt
Tuz
Karabiber

Ispanak yapraklarını yıkadıktan sonra iri doğrayın. Kaynamakta olan karbonatlı suya atıp, 5-6 dakika haşlayın. Suyunu çözüñ. Beřamel sos için tereyağını eritin. Unu ekleyip, hafifçe kavurun. Süt, tuz ve karabiberi ilave edin. Kısık ateşte karıştırarak, koyulaşıncaya kadar pişirin. Ispanağı, küçük doğranmiş pastırma ve rendelenmiş kaşar peyniri ile karıştırıp, beşamel sosa ilave edin. İyice karıştırın. Ekmeklerin kenarlarını kesin. Kızgın yağda her iki taraflarını kızartın. Kağıt havlunun üzerine alıp, yağını süzdürün. Her bir dilimin üzerine hazırladığınız soslu ispanaktan koyun. Ispanakların üzerine birer dilim burger peyniri yerleştirin. Ekmekleri tepsiye dizin. 200 derece ısıtılmış fırında peynirler eriyene kadar tutun. Sıcak olarak servis yapın.