



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## FIRINDA BEŞAMEL SOSLU İSPANAK

Yarım kilo ıspanak  
1 orta boy soğan  
Yarım yemek kaşığı salça  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 orta boy patates (Haşlanmış)  
1 orta boy havuç (Rendelenmiş)  
Tuz  
Karabiber  
Beşamel sos için:  
2 yemek kaşığı tereyağı  
2 yemek kaşığı un  
1.5 su bardağı süt  
Tuz  
Karabiber  
Üzeri için:  
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

İspanağı temizleyip irice doğrayalım. Önce yemeklik doğradığımız soğanı zeytinyağıyla birkaç dakika kavuralım. Ardından salçayı ilave edelim. Birkaç kez çevirelim. Son olarak ıspanağı katalım. Suyunu salıp sonra çekene kadar orta ateşte tencerenin kapağı kapalı olarak pişirelim. Tuz ve karabiberi ilave edelim. Kendi halinde ılımaya bırakalım. Beşamel sos için erittiğimiz tereyağında unu birkaç dakika kavuralım. Sütü yavaş yavaş ilave edip koyulaşana kadar karıştırarak pişirelim. Tuz ve karabiberi ilave edelim. Ocaktan alalım. Haşlanmış patatesi irice ve yassı şekilde doğrayalım. Havucu irice rendeleyelim. Bu iki sebze pişmiş ıspanak ile iyice karıştıralım. Küçük boy dikdörtgen fırın kabına sebze karışımını yayalım. Üzerine beşamel sosu dökelim. En üste de rendelenmiş kaşar peynirini serpelim. Hafif ısıtılmış fırında 180 derecede alt üst pişirme ayarında 20 dakika üzeri kızarana dek pişirelim. 10 dakika da sadece üst pişirme ayarında üzerini kızartalım.