



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA BEŞAMEL SOSLU İSPANAK

- 1 kg ıspanak
- 1 adet kurusoğan
- 3 orba kaşığı zeytinyağı
- 2 tereyağı
- 5 orba kaşığı un
- 2 sıcak süt
- 5 orba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri

İspanakların kök kısımlarını kesip atın. Yapraklarını yıkayın ve szn. Soğanı soyup kıyın. Bir tencerede zeytinyağını ısıtıp soğanı ekleyin ve şeffaşaşana kadar kavurun. İspanakları ilave edip tencerenin kapağını kapatın. Arada bir karıştırarak ıspanaklar suyunu bırakana kadar pişirin. Bir fırın kabını yağlayın. İspanağın suyunu süzdükten sonra kabın içine yayın. Fırını 180 derece ısıtın. Sosunu hazırlamak için, bir sos tavasında tereyağını eritip unu ekleyin ve sürekli karıştırarak hafif ateşte rengi sararıncaya kadar kavurun. Sütü azar azar ekleyip koyulaşana kadar karıştırın. Ocaktan alıp içine rendelenmiş kaşarı ilave edin ve karıştırın. Peynirli beşamel sosu ıspanağın üzerine yayıp kalıbı fırına verin. İsterseniz hazır beşamel sosta kullanabilirsiniz. zeri kızarıncaya kadar pişirin.