



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK FIRINDA

1.5 kg. ıspanak
3 diş sarımsak
2 baş soğan
3 orba kaşığı tereyağı
5 adet patates
1 su bardađı tulum peyniri
2 orba kaşığı un
1 su bardađı tavuk suyu
250 gr. taze çiftlik mantarı
Tuz
Karabiber

İspanağı temizleyip, bol suda iyice yıkayınız. Soğanları ayıklayıp, doğrayın. Dövmüş sarımsakla birlikte yağda kızartarak pembeleştirin. Soğanların içine ufak ufak doğradığınız ıspanakları atıp beş dakika kadar kavurunuz. Fırın tepsisini yağlayıp, içine ıspanakları yayınız. Patatesleri soyup halka halka kesip, ıspanakların üzerine yerleştirin. Tulum peynirinin yarısını patateslerin üzerine yayınız. Tereyağını eritip içine karıştırarak un katın. Un kavrulup sararmaya başlayınca tuz, karabiber ve kalan peyniri ilave edin. İnce ince doğradığınız mantarları içine katıp bir süre daha kavurun. Kavurduğunuz bu karışımın içine yavaş yavaş sıcak tavuk suyunu ilave edip, sulu bir sos elde edin. Bu sosu peynirlerin üstüne dökerek, kızgın fırında yarım saat pişirin. Fırından çıkarıp, nane yaprakları ile süsleyerek sıcak sıcak ikram ediniz.