



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA İSPANAK

1/2 litre süt  
2 yemek kaşığı tereyağı  
1 fincan kaşar peyniri  
1 yemek kaşığı irmik  
500 gr. ıspanak  
1 yemek kaşığı un  
3 adet yumurta  
Tuz  
Karabiber

İspanakları ayıklayıp, yıkayıp ince ince doğrayınız. Tencereye yağ kyup hafifçe kavurunuz. Sütün yarısına irmik katıp, bir iki taşım kaynatınız. Ateşten alıp, alıp soğuyunca 3 yumurtayı, kaşar peynirinin yarısını tuzu karabiberi katıp karıştırınız. Hazırlanan bu karışımı ateşten ıspanağı alınız. Tepsi veya payreks bir kaba boşaltınız. 1 Kaşık yağ, 1 kaşık unu hafifçe kavurup, kalan sütü ileve ederek beşamel salçası hazırlayınız. Hazırladığınız salçayı ıspanakların üzerine dökünüz. Kalan kaşar peynirini de üzerine serpip kabı fırına koyunuz. st hafif pembeleşince fırından alıp servis yapınız.