



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK BEĞENDİ

1 kg. ıspanak
1.5 orba kaşığı margarin
1 orba kaşığı un
500 gr kuşbaşı doğranmış kuzu eti
2 adet soğan
2 adet domates
2 adet karabiber
1 adet defne yaprađı
2 diş sarımsak
1 su bardađı süt
1 ay kaşığı muskat
Tuz
Karabiber

İspanakları iyice yıkayın. Kendi suyuyla haşlayın. Süzün ve sıkın. Bir tencereye yağ ve unu koyup, hafifçe kavurduktan sonra ıspanakları ilave edin. Karıştırarak yavaş yavaş sütü ilave edin. Ezerek kısık ateşte 10 dakika pişirin. Ayrı bir tencerede yemeklik doğradığınız soğanı ve sarımsağı bir çorba kaşığı yağ ile kavurun. Daha sonra kuşbaşı doğradığımız etleri ilave edip, etlerin rengi dönünceye kadar kavurun. Küçük küçük doğradığınız domatesleri, nane, karabiber ve defne yaprağıyla birlikte ete ilave edin. Üzerini geçecek kadar su ekleyerek, etler yumuşayıp suyunu tamamen çekinceye kadar pişirin. Beğendiyi tuz, karabiber ve muskatla tatlandırın. Servis tabağına beğendiyi alıp, ortasını havuz gibi açın. Buraya hazırladığınız eti koyup, sıcak servis olarak yapın.