



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK GARNİTÜRÜ

Bir buçuk kilo ispanağın saplarını koparıp bol suda yıkadıktan sonra kaynar suda 5 dakika haşlayıp hemen süzerek soğuk suya atınız. Sararmaması için devamlı karıştırınız. Sonra sıkıp sularını çıkardıktan sonra düz bir tahta üstüne serip içindeki saman gibi şeyleri bıçak ucuyla kaldırıp iyice temizleyiniz. Sonra bir yığın yapıp iyice kıyınız. Bir kuşhanede 30 gram tereyağıyla 2 kaşık unu çevirip bir meyane yapınız. Ispanağın içine atıp bir süre karıştırarak 5 dakika pişiriniz. Sonra bir çimdik tuz ve arada 3 defa da bir çeyrek litre etsuyu ilâve ederek püre oluncaya dek tahta kaşıkla karıştırınız. Sonra 30 gram tereyağı, bir çimdik hindistancevizi ilâvesiyle karıştırıp kızartmalardan birinin tabağına garni ediniz. Yahut tabağına koyup sebze sırasında servis yapınız.

Not: Bu garnitür bütün püre ve garnitürlerin en nefisidir. Ancak istek, önem ve dikkatle yapmak gerekir.
