



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK GRATEN

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

600 - 700 gr ispanak
1 küçük kavanoz garnitür konervesi (kendiniz de hazırlayabilirsiniz)
1 kuru soğan
Zeytinyağı, tuz, karabiber
Beşamel sos için:
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tepeleme tatlı kaşığı un
200 ml süt
En üzerine kaşar rendesi

Ispanaklar yıkanır doğranır, fazla suyu süzülür.

Zeytinyağında küçük doğranmış soğan hafif kavrulur. Süzölmüş ispanaklar da katılıp 5 dk kadar birlikte kavrulur.

Altı kapatılınca garnitür ilave edilip karıştırılır ve porsiyonluk fırın kaplarına paylaşılır.

Beşamel sos için tereyağı eritilir. Un katılıp bir iki dk kavrulur. Süt hızlıca ilave edilir, karıştırılarak kaynayınca kadar yarım ateşte pişirilir. Tuz da ilave edilip bir iki dk daha pişirip altı kapatılır. Beşamelin kıvamı koyuca olacaktır. Çok koyu olursa biraz daha süt ilave edilebilir.

Ispanakların üzerine beşamel sos paylaşılır. En üste de kaşar rendesi serpilip fırının ızgara ayarında üzerleri kızarana kadar tutulup sıcak servis yapılır.

