



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK GRATEN

500 gram ayıklanmış ve temizlenmiş ıspanak
Bir adet yemeklik doğranmış soğan
Yarım ay bardağı sıvı yağ
İki ay kaşığı tuz
İki ay kaşığı karabiber
Beşamel sos için:
3,5 su bardađı süt
İki yemek kaşığı un
İki yemek kaşığı tereyağı
Üzeri için:
200 gram rendelenmiş kaşar peynir

İspanakları ilk olarak güzel bir şekilde yıkayın ve sonrasında süzülmesi için biraz bekletin. Soğanları doğrayıp tavanın içine ekleyin ve üzerine bir yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek kavurmaya başlayın. Üzerine küçük parçalara bölmüş olduğunuz ıspanakları ekleyin ve biraz daha kavurma işlemine devam edin. (Bu aşamada ıspanakların ölmemesine dikkat edin) Sonrasında ise ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Ayrı bir sos tavasında unu kavurun ve kokusu çıkana kadar azar azar süt ilave edin. Tuz ve karabiberi de ekleyip ıspanağı üzerine ilave edin. İkisii harmanlayın ve fırın kabının içerisine aktarın. Üzerine kaşar peynir rendesini ekleyip fırına koyabilirsiniz. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 15 dakika pişirin. Kaşar peynirler göz göz olduğunda fırından alın.

