



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ÖĞRETEN

2 kg ıspanak
4 adet kuru soğan
1,5 su bardağı et suyu
1/2 paket margarin
Kaşar peyniri rendesi
Tuz
Karabiber
Beşamel sos

Ayıklayıp iyice yıkadığımız ıspanakları, 1 su bardağı su ile haşlayalım.
Sudan çıkartıp, süzgeçte suyunu süzelim.
Soğuyunca, iki avucumuzun içinde fazla suyunu sıktıktan sonra, ince ince kıyalım.
İnce kıydığımız soğanları, margarinde pembeleştirelim.
İçine ıspanakları atıp, hep beraber kavuralım.
Et suyunu ilave edip, orta ateşte pişirelim.
Ispanaklar suyunu çekince, ocaktan indirelim.
İçini yağladığımız bir tepsiye yayıp, üstüne hazırladığımız beşamel sosu serelim.
Kaşar peynir rendesi serpip, önceden ısıttığımız fırında, üzeri kızarıncaya kadar fırınlatalım ve sıcak sıcak servis yapalım.