



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK PÜRESİ (VİYANA)

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

1.5 kilo ıspanak,
80 gram tereyağı,
1 baş soğan,
1 diş sarımsak,
1 demet maydanoz.
2 çorba kaşığı un,
2/1 litre süt,
yeteri kadar karabiberle tuz.

Yapımı:

İspanağı temizleyip bol suda iyice yıkamalı. Sonra yapraklarında kalan suyla tencereye koyup kendi suyuyla başlamak İspanak haşlanınca iyice süzüp kıyarcasına ince doğramalı ve ezerek ince delik1' bir süzgeçten geçirmeli. Soğanı rendelemeli ve tereyağıyla birlikte bir kuşaneye koyup tahta kaşıkla karıştırarak kavurmalı. Soğanın rengi pembeleşince azar azar unu serpiştirip soğanlı yağa yedirmeli. Bir - iki dakika sarartmadan kavurduktan sonra sıcak süttten biraz dökmeli ve bu yağlı una yedirmeli. Yarı sulu bir salça elde edinceye kadar sütü katmaya devam etmeli. İstenilen kıvamı bulunca tuzuyla karabiberini serpmeli ve salçayı birkaç dakika karıştırarak pişirmeli. Sonra püre durumuna getirilmiş ıspanağı katmalı, temizlenmiş ve kıyılmış maydanozla dövülmüş bir diş sarımsağı da kattıktan sonra karışımı iyice karıştırarak bir - iki dakika daha pişirmeli. Bu güzel ıspanak püresini bir rostonun yanı sıra servis yapmalı.

[ML® İspanak Püresi için tıklayın](#)