



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK PÜRESİ (DİYET)

4 kişilik
1 kg ıspanak
1 orba kaşığı diyet margarin
1 orba kaşığı diyet un
1 orba kaşığı diyet süt
2 orba kaşığı diyet kaşar peyniri
1 fincan su
1 ay kaşığı karabiber
Tuz

İspanakları yıkayın. 1 fincan su ekleyip haşlayın. Suyunu süzün. İnce ince kesin. Diyet margarinini tavada eritin. Unu ekleyin. Sonra ıspanak ve diyet sütü ilave edin. Tuz ve karabiberi ekleyin. Küçük bir tepsiye boşaltın. Rendelenmiş diyet kaşar peynirini üzerine serpin. Kaşarlar eriyene dek fırında tutun. Dilimleyerek servis yapın.