



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK PÜRESİ (FRANSA)

PUREE D'EPINARDS

8 kişi için MALZEME :

2 kg. yeşil yapraklı ıspanak (tercihen kuzu ıspanağı)

1 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı yağ

1 kahve fincanı un

1 su bardağı süt

1/2 tatlı kaşığı tuz

Az rende hindistancevizi

YAPILIŞI :

İspanakların yapraklarını ayıklayınız.

Dört beş defa yıkadıktan sonra ıspanağa göre bol içinde bir kahve kaşığı karbonat bulunan kaynar suda yaprakları beş dakika haşlayınız.

Süzgece boşaltıp soğuk su ile soğutunuz.

Sonra sıkarak sudan çıkarınız. Kıyma makinesinden çekip muhafaza ediniz (Makina yoksa bıçakla çok ince kıyınız)

Bir tencereye bir kaşık yağ ve unu koyup bir dakika kavurunuz, sütü kaynar olarak ilâve ediniz. Karıştırarak üç dört dakika pişiriniz.

Diğer küçük bir tencereye tereyağını koyup eritiniz.

İspanağı ilâve ederek 2 dakika sote yapıp tuzunu, hindistancevizini hazırladığınız sütlü beşamelî ilâve edip karıştırarak servis ediniz.