



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAK PÜRESİ

500 gr. ıspanak
1 su bardağı süt
1 çorba kaşığı tereyağı
1 kahve fincanı un
1 çorba kaşığı yağ
1 tatlı kaşığı tuz

Ispanakları yıkadıktan sonra içinde 1 kahve kaşığı karbonat olan bol kaynar suda 5 dakika haşlayın. Süzgece boşaltıp soğuk su ile soğutun. Sudan sıkarak çıkarın ve kıyma makinesinden çekin. Bir tencereye bir kaşık yağ ve unu koyup yaklaşık 1 dakika kavurun. Sütü kaynar vaziyette ilave edin. Karıştırarak 3-4 dakika pişirin. Başka bir tencerede de tereyağını eritin. Ispanağı ilave ederek 2 dakika sote yapın. Tuzunu ve hazırladığınız başamel sosu ilave edip karıştırarak servis edin. Soğan ile sote edilmiş kuşbaşı et ile de servis edebilirsiniz.

[ML® Ispanak Püresi için tıklayın](#)
