



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK PÜRESİ

Metin Okutan

Yarım kilo ıspanak  
1 orba kaşığı tereyağı  
1 orba kaşığı un  
1 su bardağı sıcak süt  
Tuz

Yıkayıp temizlenmiş ıspanaklar, bir çay bardağı su ve tuz ilavesiyle kısık ateşte yumuşayıncaya kadar haşlanır. Hařlanan ıspanaklar biraz soğuduktan sonra suyu elle iyice sıkılarak ince ince doğranır. Yađ ile un hafif pembeleşinceye dek kavrulur. zerine haşlanıp kıyılan ıspanaklar konularak karıştırılır. En son sıcak süt eklenip diğer malzemelerle şöyle bir harmanlanır ve bir kaç dakika daha pişirilip ocağın altı kapatılır.