



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK PÜRESİ

2 kilo taze ıspanak
1 orba kaşığı tereyağı
1 orba kaşığı yağ
1 kahve fincanı un
1 su bardaęı süt
yarım tatlı kaşığı tuz
1 kahve fincanı karbonat

İspanağın yapraklarını iyice yıkayın, içine 1 kahve kaşığı karbonat bulunan suda 5 dakika haşlayın. Sonra çıkartıp üzerine su dkn, makineden geçirin ya da çok ince kıyın. Bir kaşıık yağı bir tencereye koyarak unu kavurun. Sütü kaynar olarak ilave edin. Bařka tencerede tereyağını eritin, ıspanağı katarak 2 dakika sote edin. Sonra nceki karışıma yedirerek katın.