ISPANAK PÜRESİ

Milli Eğitim Bakanlığı
Aile ve Tüketici Hizmetleri
Ankara 2011

1 kg ıspanak
1/2 su bardağı süt
1 kahve fincanı un
2 çorba kaşığı tereyağı veya margarin
1 çay kaşığı tuz
Biraz hindistancevizi rendesi

Ispanakların yaprakları ayrılır, ayıklanıp yıkanır.
Çok az su eklenerek bir tencerede 5 dakika haşlanır.
Süzgece boşaltılıp soğutulur.
Rondodan çekilir veya ince kıyılır.
Bir tencereye 1 kaşık yağ ve un konulup 1 dakika kadar kavrulur (beyaz renkte).
Süt ilave edilip karıştırılarak pişirilir (3 dakika kadar) beşamel sos elde edilir.
Başka bir tencerede 1 kaşık yağ eritilir. Ispanak eklenerek 2 dakika sote edilir.
Tuz, hazırlanan beşamel sos ve hindistancevizi eklenip karıştırılır.

Not: Genellikle tavuk ve balıkların yanında servis yapılır.

© lezzetler.com tarif no:152543 • adı:Ispanak Püresi • gönderen:yemek dostu • indirme tarihi:22.05.2024 - 04:20