



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK PÜRESİ

<https://cook.com.tr>

Ayçiçek Yağı 2 Çorba Kaşığı
Un 1 Yemek Kaşığı
Sofra Tuzu 1 Tutam
Karabiber 1 Tutam
Ispanak 2 Demet
Soğan 1 Adet
İnek Sütü 1 Su Bardağı

Temizlenmiş ıspanağı küçük küçük doğrayıp, 2 çorba kaşığı sıvıyağda kavurun. Kavrulduktan sonra, içine 1 yemek kaşığı un ilave edip, biraz da unla birlikte kavurun. Daha sonra 1 su bardağı sütü azar azar karıştırarak ilave edin. Tuz ve karabiber ekleyin. Ispanağınız servise hazırdır. Bir et yemeğinin yanında servis edebilirsiniz.

