



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK PÜRESİ

2 kg. ıspanak
1,5 Su bardağı süt
1 Çorba kaşığı un
1 Tutam pudra şekeri
2 Soğan
1 Çorba kaşığı tereyağı
3 Çorba kaşığı sade yağ
Yeteri kadar tuz.

Kökleri ayrılmış ıspanağı 15 dakika haşlayıp suyunu iyice sıkın. Un ve rendelenmiş soğanı sadeyağda unu sarartmadan kavurun. ıspanakları ince ince kıyıp buna katın ve 2 dakika daha kavurun. Sonra azar azar süt, tuz, pudra şekeri, tereyağını koyun. Birkaç dakika daha karıştırın, bu arada ıspanakları iyice ezerek pişirin.