



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ISPANAK PÜRESİ

1/2 kg. ıspanak  
1 ay kaşığı tuz  
1 orba kaşığı un  
1 su bardađı süt  
1/2 çorba kaşığı tereyağ

Ispanağın yapraklarını su koymadan kendi buğusu ile pişirip incecik kıyınız veya kabağı az su ile pişirip pre makinasından geçiriniz.

Yađ ve unu tencereye koyarak hafif hararetli ısıda yağı una yediriniz. Ispanakları ve tuzu katıp karıştırmak sütü ilave ediniz. Bir iki taşım kaynatıp servis tabağına boşaltınız.

---