



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK PÜRESİ

2000 gram ıspanak  
120 gram margarin, ya da tereyağı (6 çorba kaşığı)  
125 gram soğan (2 küçüke)  
50 gram un (1 kahve fincanı)  
375 gram süt (1,5 bardak)  
1,5 çorba kaşığı pudra şekeri  
Tuz  
ISPANAKLARI HAŞLAMAYA:  
15 bardak su  
1 fındık büyüklüğünde karbonat

1 Kök tarafları kesilmek suretiyle çıkarılmış 2 ya da 3'e bölünmüş 200 gram ıspanağı bol suda 3 - 4 defa yıkadıktan sonra, bunları büyükçe bir tencere içinde kaynamakta olan karbonatlı suya atıp, ıspanakları 15 dakika haşlamak, süzmek, iki avuç içinde sıkamak suretiyle sularını çıkardıktan sonra bıçakla kıymalı ve bir tarafa bırakmalıdır. (Et makinesinden de geçirebilir).

2 Sonra bir tencereye; 2 silme çorba kaşığı tereyağı ya da margarin, rendelenmiş 2 küçüke soğan ile 1 kahve fincanı un koyarak, karıştırmak suretiyle unu sarartmadan 2 - 3 dakika kavurmalı, sonra bunlara; kıyarak bir tarafa bırakmış olduğumuz ıspanakları da koyarak, 2 dakika da kep beraberce kavurmalı, sonra da ıspanağa, azar azar olmak üzere bir buçuk bardak süt, bir kahve kaşığı pudra şekeri yarım çorba kaşığı tuz ile, kalan 4 silme çorba kaşığı margarin ya da tereyağını katarak, karıştırmak suretiyle bunları 2 dakika daka pişirmek ve servis yapılmalıdır.