



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ISPANAK PÜRESİ

500 gr. ıspanak
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı tereyağı
4-5 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri
3 diş sarımsak
1 ay kaşığı muskat rendesi
Beşamel sos için;
2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı un
2 su bardağı süt

İspanakları sirkeli suda beklettikten sonra, duru suyu çıkana kadar bol suda yıkayın. Tencereye yağı alıp ezilmiş sarımsakları bir iki tur çevirin. Daha sonra ince doğranmiş ıspanakları ekleyip tuzunu ayarladıktan sonra ıspanaklar yumuşayıncaya kadar pişirin. Diğer taraftan beşamel sosu hazırlamak için; 2 kaşık tereyağını eritip unu kavurun. Sütü azar azar ilave edip topak olmaması için hızlıca karıştırın ve tuzunu ilave edin. Pişmekte olan ıspanaklara, beşamel sos, rendelemiş olduğunuz kaşar peynirini ve muskat rendesini de ekleyip peynirler eriyinceye kadar karıştırıp ocağı kapatın. Sıcak olarak servis yapın.