



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK PÜRESİ

2 kg ıspanak  
50 gr un  
2 su bardağı süt  
1/4 paket margarin  
1 çay kaşığı karbonat  
Muskat  
Tuz

Köklerini kestiğimiz ıspanakları, sap sap ayıralım.

Sarı ve yabancı otları ayıkladıktan sonra, 4-5 sefer bol suda iyice yıkayalım.

Karbonat koyduğumuz 3 litre kadar suya ıspanakları ilave edip 10 dakika kadar haşlayalım.

Haşlandıktan sonra, sudan çıkartıp, süzgeçte suyunu süzdürelim.

Soğuyunca, iki avucumuzun içinde fazla suyunu sıkıp, ince ince kıyalım.

Başka bir tencerede, margarin ile unu kokusu çıkıncaya kadar kavurup, sütü ilave edelim ve ıspanakları da katarak iyice pişirelim.

Tuz kontrolü yapıp, hindistancevizini (muskat) ilave ederek, sıcak sıcak servis yapalım.