



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK PÜRESİ

400 gram ıspanak
1 orba kaşığı un
1 orba kaşığı tereyağ
Yarım su bardağı süt

Temizlenmiş, yıkanmış bol su ile haşlanmış, süzölmüş, ikinci kez bol suda pişmiş sapsız ıspanak yaprakları suda soğutulur. Gayet iyi suyu sıkılarak et (makinesinden geçirilir. Bir kap içinde bir kaşık yağla un karıştırılır. Kaynamış süt katılarak kaynatılır. Makineden geçmiş ıspanak, yapılan sütlü hamura katılarak ateşte kaynatılır ve böylece hazırlanmış olur. (Şeker hastasına verilmez. Ispanak haşlanır, (makineden geçer, yağla karışık yenir.)
