



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAK PÜRESİ

Necip Usta

2 kilo ispanak (tercihen kuzu ispanağı)  
1 kahve kaşığı karbonat  
1 çorba kaşığı yağ  
1 kahve fincanı un  
1 su bardağı süt  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1/2 tatlı kaşığı tuz  
Az rende hindistancevizi

- 1) Ispanakların yapraklarını ayıklayınız. 4-5 defa yıkadıktan sonra, içinde 1 kahve kaşığı karbonat bulunan kaynar suda 5 dakika haşlayınız.
- 2) Süzgece boşaltıp soğuk su ile soğutunuz. Sonra sıkarak sudan çıkarınız. Makineden geçirerek bir kenara ayırınız. (Makine yoksa, çok ince olarak bıçakla kıyınız.)
- 3) Bir tencereye yağı ve unu koyarak 1 dakika kavurunuz.
- 4) Sütü kaynar olarak ilâve ediniz. Karıştırarak 3-4 dakika pişiriniz.
- 5) Diğer küçük bir tencereye tereyağını koyup eritiniz. Ispanağı ilâve ederek 2 dakika sote yapınız.
- 6) Tuzunu, hindistancevizini, hazırladığınız sütlü beşameli ilâve edip karıştırarak servis yapınız.

Not: Ispanağı az suda ve 5 dakika haşlayınız. Daha az haşlarsanız sonradan pişmez ve pişerken rengini kaybeder.