



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK PÜRESİ

300 g Ispanak
1 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
1 Çorba Kaşığı Un
1 Çorba Kaşığı Tereyağı
100 g Rendelenmiş Kaşar
1/2 Su Bardağı Süt
İsteğe Bağlı Tuz
1 Çay Kaşığı Karabiber

Ispanakları çok az su ile haşlayıp süzelim ve ince ince kıyalım. Yağ ve unu kavurup içine süt ilave ederek beşamel sos yapalım. Ispanakları, sarımsak ve tuz ile soteleyip servis yapalım. Ispanakları tepsiye dizip üzerine beşamel sos ve kaşar peynirini ekleyip fırında pişirelim. Üzeri hafif yanınca alıp servis edelim.