



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK PÜRESİ

- 1,5 kilo ıspanak
- 1 küçük paket yağ (100 gram sade yağ)
- 1 fincan un
- 1 bardak et suyu
- 2 kaşık tereyağı
- Yarım fincan dövülmüş ceviz
- 1 tatlı kaşığı tuz

İspanağın sap ve kökleri ayrılıp yalnız yaprakları bol suda yıkanarak süzülür. Sonra kaynar tuzlu suyun içine atılıp beş dakika kadar bir müddet kaynatıldıktan sonra, bol soğuk suya atarak kararmaması ve lezzetinin kaçmaması için derhal karıştırıp çabuk soğutup, suyu süzülünceye kadar sıkılıp bir tahta üzerine yayılarak iyice kıyılır. Yağın içine un katılıp 3 dakika kadar kavrulur. Sonra buna ıspanak da ilâve edilip beş dakika daha tahta kaşık ile karıştırarak kavurmaya devam edilir. Bundan sonra tuzu serpilip et suyu azar azar katılarak iyice yedirilir. İndirileceğine yakın iki kaşık tereyağı ile Makinede çekilmiş cevizler de katılarak tabağa alınır ve sıcak servis yapılır.