



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK SARIMSAK SOSU

500 g ispanak (ayıklanıp, yıkanmış)

1 çorba kaşığı ayçiçek yağı

2 diş sarımsak (ince kıyılmış)

15 cl (1/2su bardağı) balık suyu

1/4 tatlı kaşığı tuz

bir tutam beyazbiber

bir tutam hintceviz rendesi

Yıkanmış ispanakları sularını süzdürmeden bir tencereye koyup, tencereyi harlı ateşe oturtun ve kapağını kapatarak, ispanakları diriliklerini yitirinceye kadar (1 - 2 dakika) kendi buharlarında pişirin. Tencereyi ateşten alıp, bir süzgeçte süzdükten (avucunuzla yaprakları sıkarak, bütün sularını bırakmalarını sağlayın) sonra, kabaca doğrayıp, bir kenara bırakın.

Ayçiçek yağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca sarımsakları koyup, sürekli karıştırarak 30 saniye pişirin. Ispanaklar, balık suyu, tuz, beyazbiber ve hintcevizi rendesini ekleyip, karışımı 3 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp, karışımı blender kabına aktararak, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Sosu bir sos çanağına aktarıp, haşlama balıkların yanında servis yapın.