



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SOSLU MANTI

1 paket mantı
1/2 kg ıspanak
3 yemek kaşığı tereyağı
3 yemek kaşığı un
1.5 su bardağı süt
1 çay bardağı muskat rendesi

Mantıyı kaynar tuzlu suda haşlayarak süzün. Tereyağını tencerede eritip içine unu ilave edin. Hafif pembeleşince içine sütü ilave edin. İspanak yapraklarını yıkayıp ince kıydıktan sonra sütlü sosa ekleyin. 10 dakika devamlı karıştırarak pişirin. Sonra blenderdan geçirin İçine tuz ve muskat rendesi ilave edin, karıştırın. Tabağa koyduğunuz mantı üzerine sosu dökün, pul biberle süsleyin.