



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI MEZGİT

2 orba kaşığı mısırözü yağı
2 adet sođan
2 diř sarmısak
Pulbiber
Karabiber
1 adet mezgıt
300 gr. ispanak
1 ay bardađı rendelenmiř kařar peyniri
Beřamel sos için:
1 su bardađı süt
1 adet yumurtanın sarısı
1 orba kaşığı un

Mısırözü yağını bir tavaya alalım. Yemeklik doğradığımız soğan ve sarmısağı kavuralım.
Pulbiber ve karabiberi katalım.
Mezgiti ayıklayalım.
Filetosunu çıkardıktan sonra, soğanlarla 1-2 dakika çevirelim.
Fırına dayanıklı bir kabin içine alalım.
İnce kıyılmış ispanağı ilave edelim.
Bařka bir kapta süt ve yumurta sarısını çırpalım.
Unu ilave ederek çırpmaya devam edelim.
Sostan 2 orba kaşığı ispanağın içine katıp 1-2 dakika kavuralım.
Bu karışımı balığın üzerine boşaltalım.
Kalan beřamel sosu ispanađın üzerine dökelim.
En üste de kařar peynirini serpelim.
175 derece ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişirelim.