



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAŞARLI İSPANAK PÜRESİ

Malzemeler:

Yarım kg ıspanak
1 su bardağı rende kaşar
2 su bardağı süt
2 çorba kaşığı un
4 çorba kaşığı sıvı yağ
Yarım tatlı kaşığı karabiber
Yarım tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı:

İspanaklar yıkanır, suyu süzülür, doğranır. Bir tencereye aktarılır, kapağı kapatılır. Kısık ateşte kendi buharı ile yarım saat pişirilir. Bu arada çukur bir tavaya sıvı yağ ve un konur. Un hafif pembeleşene kadar kavrulur. Sürekli karıştırarak üzerine soğuk süt eklenir, kıvam alana kadar pişirilir. Üzerine rende kaşar, tuz ve karabiber eklenir, ateşten alınır. Karışıma diğer tarafta pişen ıspanak eklenir, sıcakken karıştırılır. Bütün malzeme blenderden geçirilir. Et yemeklerinin yanında servise sunulur.