



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY FIRINDA ISPANAK

1 kg ispanağı yıkayıp, ince kıyın. 2 su bardağı sütü kaynatın. 1 çorba kaşığı sıvıyağı, 1 çorba kaşığı irmiği ilave edip bir taşım kaynatarak, ocaktan alın. Ispanakları ekleyip bir taşım daha kaynatın. Ateşten alıp soğutun. İçine 3 adet yumurta kırıp, 1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri, tuz, karabiber ekleyin. İyice harmanlayın. Bu karışımı yağlanmış tepsiye yayın. Üzerine 1 su bardağı hazırlanmış beşamel sos ve rendelenmiş kaşar peyniri dökün. Önceden ısıtılmış fırında izeri kızarana dek pişirin.
