



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY ISPANAK PÜRESİ

Hazırlanışı:

Ispanakları temizleyip, iyice yıkayın. Bir tencerede hafif ateşte pişirin. Başka bir tencerede 2 kaşık yağı eritin, 1 kaşık unu pembeleşinceye kadar karıştırarak kavurun. 1 bardak sütü yavaş yavaş karıştırarak tencereye ilâve edin. Makinadan geçirilmiş veya çatalla iyice ezilmiş olan ıspanakları da tencereye koyun. İyice karıştırın. Tuz, karabiber serpin, bir iki taşım kaynayıncaya altını kapatın. Tabağa alarak servis yapın.
