



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞKONMAZ GRATEN

4 kişilik

MALZEME

1 kilo mor kuşkonmaz (gövdeleri beyaz, başları mor),
tuz,
1 çorba kaşığı tereyağı,
1 tutam şeker,
kalıp için yağ,
400 g ıspanak,
1 taze soğan,
300 g rokfor peyniri.

1. Kuşkonmazları yıkayarak soyun, alt uçlarını kesin. 1.5 litre tuzlu, şekerli ve tereyağlı suda yaklaşık 10 dakika haşlayın. Kalıbı yağlayın.
 2. İspanağı ayıklayarak yıkayın, bol kaynar suda 1 dakika haşlayın, üstüne soğuk su dökün, sularını süzün. Soğanı soyun.
 3. Fırını 225 derecede ısıtın.
 4. Soğanı kalan tereyağında sote edin, ıspanağı ilave edin, tekrar 1-2 dakika sote edin.
 5. İspanağı kalıba döşeyin, kuşkonmazları yatay olarak üstüne dizin. Peyniri dilimleyin ve kuşkonmazların üstüne koyun. Yemeği 225 derecede yaklaşık 15 dakika pişirin.
-