



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAKARNALI İSPANAK

MALZEME (4 kişilik)

Yarım paket makarna

1 adet soğan

300 gr. ıspanak

2 yemek kaşığı yağ

3 yemek kaşığı un

1 bardak süt

Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI:

Makarnayı tuzla suda haşlayın. İspanağı iri iri kıyın. Sütü ısıtın. Margarini eritip, unu kavurun. Rengi sararınca sütü ekleyin. Tuz ve karabiberi katıp, iyice kaynatın. Sıvı yağı kızdırıp, soğanı pembeleştirin. Sonra ıspanağı katıp, 5 dakika kavurun. Yağlanmış, ısıya dayanıklı bir kaba makarnayı koyup üzerine ıspanaklı karışımı dökün. Fırında 5 dakika pişirin.
