



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI KREMALI İSPANAK (MİKRODALGA)

650 g ıspanak (yıkayıp, ayıklanmış)
25 g (1 1/2 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
7 g (1 çorba kaşığı) un
12,5 cl. (1/2 su bardağı) tuzsuz tavuk (ya da sebze) suyu
60 g mantar (yıkayıp, kurulandıktan sonra, doğranmış)
6 cl. (1/4 su bardağı) süt
bir tutam hintceviz rendesi
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

İspanakları büyük bir fırın kabına koyup, kabın üstünü plastik filmle örterek, fırına verin ve ıspanakları % 100 ısıtılmış fırında yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin. Kabı fırından alıp, plastik filmi atarak, ıspanakları bir süzgeçte süzün ve bir kaşığın tersiyle bastırarak (ya da ılınca tutam tutam avucunuzda sıkarak) bütün sularını bırakmalarını sağlayın.

İspanakları pişirdiğiniz kaba tereyağını koyup, kabı fırına vererek, tereyağı % 100 ısıtılmış fırında eriyinceye kadar (30 saniye) bekletin. Kabı fırından alıp, unu ekleyerek, çırpma teliyle hamur kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Tavuk (ya da sebze) suyunu ekleyip, çırpma teliyle iyice karıştırdıktan sonra, mantarları ekleyerek, kabın, üstünü plastikfilmle örtün ve fırına verip, sosu % 100 ısıtılmış fırında kaynamaya başlayıncaya kadar (yaklaşık 2 dakika) ısıtın. Kaynamaya başlayınca kabı fırından alıp, bir kenara bırakın.

Bütün sularını bırakmış ıspanakları kabaca doğrayın.

Kaptaki sosa ekleyerek, karıştırın. Süt, hintceviz rendesi, tuz ve karabiberi ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, kabı fırına verip, % 100 ısıtılmış fırında ıspanaklar ısının-caya kadar (yaklaşık 2 dakika) bekletin. Kabı fırından alıp, bir kenarda 2 - 3 dakika beklettikten sonra, mantarlı kremalı ıspanağı 4 düz tabağı bölüştürerek, servis yapın.