



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI VE KREMALI ISPANAK

Malzeme:

- 1 kilo ıspanak
- 1 büyük kase dilimlenmiř mantar
- 1 adet soğan
- 200 ml krema
- 3 diř sarımsak

Sarımsakları soyup 1 çay kaşığı tuz ile havanda ezin. Sarımsakları krema ile rendelenmiş kaşarpeynirini ilave edin. Daha sonra kullanmak üzere ayırın. Ispanakları yıkayıp süzdükten sonra irice doğrayın. Soğanı soyup zar şeklinde doğrayın ve geniş bir tavada 1 kahve fincanı su ile yumuşayana dek pişirin. Dilimlenmiř mantarları ekleyin. 10 dakika kavurun. Ispanakları ilave edin. 15 dakika pişirip kremalı karışımı içine ilave edin. Karıştırıp ocaktan alın.