



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PÜRELİ İSPANAK

Malzemeler:

Yarım kilogram ıspanak yaprağı,
1 adet orta büyüklükte kuru soğan,
1 yemek kaşığı tereyağı,
1 yemek kaşığı un,
1 su bardağı süt,
yeterince tuz,
1 tatlı kaşığı tozşeker.

Hazırlanışı:

İspanakları ayıklayıp, yıkayalım. Kökünü ve dal kısımlarını ayıralım. Su ilave etmeden, ıspanaklar kendi bıraktıkları su ile diriliklerini kaybedene kadar haşlayalım. Süzgece alıp suyunu süzdükten sonra ince ince doğrayalım. Tencerede tereyağını eritip, küp şeklinde doğranmış kuru soğanı ekleyelim ve pembeleşene kadar kavuralım. Unu ekleyip hızla karıştırarak, hafifçe sarartalım. Doğradığımız ıspanakları ovucumuzla sıkarak fazla suyunu süzüp tencereye alalım. Sürekli karıştırarak 2-3 dakika kadar kavuralım. Karıştırmaya ara vermeden, sütü azar azar ekleyelim. Tuzu ve şekeri ekleyip ıspanaklar sütü emip püre kıvamına gelene dek pişirip ateşten alalım. Püreyi servis tabağına alıp soğuk olarak servise sunalım.
