



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUCUKLU İSPANAK

1 kg ıspanak
1/2 kangal sucuk
Başamel sos için:
75 gr. margarin
2 yemek kaşığı un
1 su bardağı süt
Tuz
Karabiber

İspanakları temizleyip doğradıktan sonra yıkama suyu dışında hiç bir şey eklemeyen 5-8 dk kavuralım. Süzgeçe alıp kalan suyunu süzelim. Ayrı bir tavada margarin eritip unu ekleyerek biraz kavuralım. Sütü ilave edip ,topaklanmaması için karıştırarak koyulaşınca altını kapatalım. Tuz ve karabiber ilave edelim. Kavrulmuş ıspanakları da ekleyip başamel sosa iyice bulayalım. Sucukları doğarıp yarısını ikiye bölüp karışıma ekliyelim ve yağlanmış tepsiye tüm karışımı yayalım. Kalan sucuk dilimlerini üste dizip 225 derece fırında 15-20 dk sucuklar kızara kadar pişirelim.