



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TERBİYELİ İSPANAK

<https://turkinfo.hu>

Parajfőzelék, avagy spenót

0,5 kg ıspanak  
3 yemek kaşığı sıvı yağ  
4 diş sarımsak  
2 yemek kaşığı un  
3,5 su bardağı (200ml) süt  
Tuz, karabiber  
Yarım çay bardağı krema (isteğe göre)

İspanağı kaynar suda 5 dakika haşlıyoruz. Süzdükten sonra soğuyana kadar bekletiyoruz. Geniş ağızlı bir bıçakla ufak parçalara doğruyoruz. Mikserle de çırılabilir [?] ben bıçağı tercih ediyorum.

Sarımsağı eziyoruz. Bir tencereye sıvı yağ döküyoruz, üstünde ezilmiş sarımsağı ve unu kavuruyoruz. [?]Çörek rengi [?] aldıktan sonra ocaktan alıp terbiyeyi 2 su bardağı soğuk sütle hiç topak kalmayana kadar iyice karıştırıyoruz.

Tencereyi yine orta kısık ateşe koyarak terbiyeye ıspanağı ilave ediyoruz. Tuzla, karabiberle tatlandırıyoruz ve kalmış süt ile karıştırarak 6-8 dakika, kıvam alıncaya kadar pişiriyoruz. İsteğe göre tadını yumuşatmak için biraz krema da eklenebilir.

Üstünde yumurta, yumurtalı ekmek dilimleri veya ızgarayla sıcak servis yapıyoruz. Ben bu sefer çırpılmış yumurtaya rendelenmiş kaşar peynir ve biraz un ekledim, kızgın yağda kızarttım.

