



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YEŞİL BEŞAMEL SOS

10 yaprak ıspanak
1,5 su bardağı süt
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı un
1 çay kaşığı tuz

Önce ıspanaklar robottan geçirilir. Küçük bir tencereye tereyağı ve un konur, bir kaç dakika kavrulur. Sonra hazırlanan ıspanak ilave edilir. Süt ve tuz eklenir. Kıvam alana kadar pişirilir.
