Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

ISPANAK PÜRESİ



1 demet ıspanak (yarım kg)
1 su bardağı süt
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı un
1 tatlı kaşığı tuz

Ispanak yıkanır, suyu süzülür ve saplarıyla birlikte ince doğranır.
Bir tencereye ıspanaklar konur. Üzerine hiçbir şey eklemeden kapağı kaptılır. Kısık ateşte, kendi buğusuyla, 20-25 dakika pişirilir.
Başka bir tencerede un ve tereyağı, unun kokusu gidene kadar kavrulur. Üzerine tuz ve soğuk süt eklenir.
Sürekli karıştırarak muhallebiden daha cıvık bir kıvam alana kadar pişirilir.
Daha sonra sütlü karışım, ıspanağın üzerine dökülür. Blenderden geçirerek püre haline getirilir.
Ateşe tekrar yerleştirilir, kaynama noktasına gelene kadar pişirilir.
Et ve tavuk yemeklerinin yanında garnitür olarak kullanılır.

Not: Ispanak püesinin lezzetini arttırmak için, kaşar peyniri rendesi, muskat cevizi ve karabiber de eklenebilir.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 1412 | Adı: Ispanak Püresi | İndirme tarihi: 29.03.2024 - 17:46