



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

İspanaq Püresi

Ispanak Püresi



1 dəstə ispanaq (yarım kq)
1 su stəkanı süd
1 yemək qaşığı kərəyağı
1 yemək qaşığı un
1 şiriniyyat qaşığı duz

- # İspanaq yuyunur, suyu süzülər və sapaldağıyla birlikdə incə doğranar.
- # Bir qazana ispanaqlar qoyular. Üzərinə heç bir şey əlavə etmədən qapağı sondürülər. Batıq atəşdə, öz buğuyula, 20-25 dəqiqə bişirilər.
- # Başqa bir qazanda un və kərəyağı, unun qoxusu gedənə qədər qovrulur. Üzərinə duz və soyuq süd əlavə olunur.
- # Davamlı qarışdıraraq pudinqdən daha cıvık bir konsistensiya sahəyə qədər bişirilər.
- # Daha sonra sütlü qarışıq, ispanağın üzərinə tökülər. Blenderdən keçirərək püre halına gətirilər.
- # Atəşə təkrar yerləşdirilər, qaynama nöqtəsinə gələnə qədər bişirilər.
- # Ət və toyuq yeməklərinin yanında qarnitur olaraq istifadə edilər.

İspanaq püresinin ləzzətini artırmaq üçün, kaşar pendiri rəndəsi, muskat qozu və qara bibər də əlavə oluna bilər.