



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)  
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыыз

---

## Блюдо из Стебелей Шпината

Ispanak Kökü Kuşane



1 кг. стеблей и корней шпината  
Пол килограмма куриного филе ( мелкими кусочками)  
2 репч.лука  
Пол стакана раст.масла  
1,5 чайн.ложки соли  
Для соуса :  
Пол стакана молока  
1 яйцо  
1 стол.ложка муки

- # Стебели и корни без отростков помыть. Стебели порезать на кусочки толщиной в 2 пальца.
- # Мелко порезанный лук обжарить на раст.масле, добавить куриное мясо.
- # Когда выпариться мясной сок, бросить стебели и корни шпината. Потушить 10 минут, не закрывая крышкой. Влить 1 стакан горячей воды и посолить.
- # Кастрюлю закрыть крышкой, убавить огонь и варить 15-20 минут.
- # Приготовить соус : Взбить молоко, яйцо и муку.
- # Из кастрюли со шпинатом взять 2-3 ложки и смешать с соусом.
- # Соус влить в кастрюлю , поварить ещё несколько минут и снять с огня.
- # Подавать горячим.

Этот блюдо готовит мама автора книги.