



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

ISPAKAK PÜRESİ



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

- # Ispanak yıkanır, suyu süzülür ve saplarıyla birlikte ince doğranır.
- # Bir tencereye ıspanaklar konur.  zerine hiçbir Őey eklemeyen kapağı kaptılır. Kısık ateŐte, kendi buğusuyla, 20-25 dakika piŐirilir.
- # BaŐka bir tencerede un ve tereyağı, unun kokusu gidene kadar kavrulur.  zerine tuz ve soğuk süt eklenir.
- # Sürekli karıŐtırarak muhallebiden daha cıvık bir kıvam alana kadar piŐirilir.
- # Daha sonra sütlü karıŐım, ıspanağın üzerine dökülür. Blenderden geçirerek p re haline getirilir.
- # AteŐe tekrar yerleŐtirilir, kaynama noktasına gelene kadar piŐirilir.
- # Et ve tavuk yemeklerinin yanında garnitür olarak kullanılır.

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