



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

PATATESLİ İSPANAK



2 Adet orta boy patates
1 kg. ıspanak
1,5 çay bardağı süt
1,5 Su bardağı rende kaşar
1 Tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı kırmızı pul biber

- # İspanaklar yıkanır, suyu süzülür, iri iri doğranır, bir tencereye yağ ya da su ilave etmeden konur, kapağı kapalı olarak çok kısık ateşte, kendi buharıyla, yarım saat pişirilir.
- # Orta büyüklükte fırın tepsisine pişmiş ıspanak yayılır, yarım tatlı kaşığı tuz ve kırmızı pul biber serpilir, üzerine süt gezdirilir.
- #  zerine haşlanmış patates rendelenir, yarım tatlı kaşığı tuz serpilir.
- # En üste rende kaşar yayılır, arzu edilirse üzerine kırmızı pul biber serpilir. 175 derece fırında kaşar peyniri kızarana kadar pişirilir.
- # Kare şeklinde kesilir, sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Eski kaşar kullanılacaksa, tuz miktarı yarı yarıya azaltılır.