



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı 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 eklemeyen kapağı kapatılır. 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 püresinin lezzetini arttırmak için, kaşar peyniri rendesi, muskat cevizi ve karabiber de eklenebilir.