



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ İSPANAK

2 Kilo ıspanak
Yarım bardak pirinç
3 Çorba kaşığı sade yağ
4 Bardak su
2 Soğan
Yeteri kadar tuz, biber.

1 Kg. Et İspanağı iyice temizledikten sonra bol suda beş altı kere yıkayıp doğrayınız. Tencereye iki soğan çentip iki kaşık sadeyağla pembeleşinceye kadar kuvvetli ateşte kavurduktan sonra içine bir kilo kuşbaşı et koyunuz. Pembeleşinceye kadar kavurup, ıspanakları içine atınız, kapalı olarak kendi suyu ile orta ısıda pişiriniz. İndirmeden on dakika önce yarım su bardağı temizlenmiş ve iyice yıkanmış pirinç, 4 bardak su (yahut etsuyu) tuz biber koyunuz, kapalı olarak pişiriniz.

