



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PİRİNÇLİ İSPANAK

1 kg. ıspanak  
2 adet orta boy kuru soğan  
1 ay bardağı pirinç  
6 orba kaşığı sıvıyağ  
1 su bardağı etsuyu  
tuz  
karabiber

Soğanlar ince kıyılır ve sıvıyağda kavrulur. Yıkamış ıspanak soğana katılır, bir kaç kez çevrilir. Üzerine yıkamış süzölmüş pirinç et suyu ve tuz eklenir, kapaklı olarak 20 dakika pişirilir.