



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KIYMALI İSPANAK

100 gr. yağsız kıyma
350 gr. ıspanak
1/4 orta boy soğan
1 diş sarımsak
2 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı salça
Tuz
Karabiber

İnce doğranmış soğan, sarımsak ve kıyma zeytinyağında düşük ısıda kavrulur. Salça eklenip karıştırıldıktan sonra doğranmış ıspanaklar eklenir ve 5 dakika düşük ısıda kavrulur. Tuz ve karabiber ve yeteri kadar su ilave edilerek 15 dakika kısık ateşte pişirilir.