



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI İSPANAK

1 kg. ıspanak
150-200 gr. yemeklik kıyma
3 orta boy soğan
1,5 çorba kaşığı salça
2 orba kaşığı tereyağı veya 1 çay bardağı zeytinyağı
1,5 çorba kaşığı pirinç
Tuz

İspanakları ayıklayıp, kumlarından arıncaya kadar 5-10 su yıkayın. İnce ince doğrayıp su dolu bir kap içersine atın. Derin bir tencerede yağı eritip kıyılmış soğanları kavurun. Kıymayı ilâve edip onu da kısık ateşte kavurun. Salçayı ilâve edip karıştırın. Suyunu süzdüğünüz ıspanakları tencereye katın. 1 çay bardağı su ilâvesiyle kısık ateşte ıspanakları pişmeye bırakın. Ocaktan almadan 5-6 dakika Önce tuzunu ve yıkayıp ayıkladığınız 1,5 çorba kaşığı pirinci tencereye katıp karıştırın.