



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

1,5 kg. ıspanak
1 ay bardağı pirinç
1 ay bardağı zeytinyağı
1 büyük soğan
1 tatlı kaşığı salça
Tuz

İspanakları küçük küçük doğrayıp iyice 8-10 defa yıkayın. Suyunu süzüp bir kenarda bekletin. Zeytinyağını bir tencereye döküp kıydığınız soğanı hafifçe kavurun. Salçayı ilâve edip karıştırın. İspanakları tencereye ilâve edip tuzunu katın. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte yemeği pişirmeye bırakın. Pirinci ayıklayıp yıkayın ve tencereye ilâve edin. 1 çay bardağı sıcak su katarak pişirin.

Not: Zeytinyağlı ıspanağı sarımsaklı yoğurt ile servis yaparsanız daha lezzetli olur.