



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

1 kg ıspanak  
1 baş soğan  
½ su bardağı zeytinyağı  
2 adet kesme şeker  
1 yemek kaşığı pirinç  
Tuz

İspanaklar 4-5 su yıkanır, iyice temizlenen ıspanaklar doğranır. Diğer tarafta bir tencerede doğranmış bir baş soğan yağ ile hafifçe çevrilir. Üzerine doğranmış ıspanak, şeker, pirinç ve çok az miktarda tuz ilave edilir 15 dakika kadar hiç su koymadan, suyunu çekinceye dek pişirilir.

---