



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI ISPANAK

2000 gram ıspanak
100 gram sadeyağı, ya da margarin (5 çorba kaşığı)
250 gram soğan (3 orta)
200 gram kıyma
3 bardak su
1/2 kahve fincanı tuzsuz domates salçası
1/2 kahve fincanı pirinç
Tuz

1 Bir tencereye; beş silme çorba kaşığı sadeyağı, ya da margarin ile küçük kesilmiş 3 orta soğan koyarak, 5 dakika kavurmalı, sonra bunlara; 200 gram kıyma koyarak, kıyma suyunu salıp da tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle pişmeye bırakmalıdır.

2 Suyunu çekince buna; 3 bardak su, ya da et suyu; tuz, kök kısımları çıkarılmış, bol suda yıkanmış ve kaynar suya atmak suretiyle 5 dakika haşlanmış, süzölmüş ve sıkmak suretiyle suları çıkarılmış ve gelişigözel küçük kesilmiş 2000 gram ıspanak, yarım kahve fincanı tuzsuz domates salçası ile, yarım kahve fincanı da pirinç koyarak, tencerenin kapağını kapatmalı ve pirinçler iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar orta kuvvetteki ateşte 35 - 40 dakika kadar pişirmeli ve servis yapmalıdır.