



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

1,5 kg ıspanak
1 bardak zeytinyağı
2 soğan
3 kahve fincanı pirinç
2 bardak su
1 ay kaşığı eker
tuz

Önce ıspanaklar ayıklanıp yıkanır. Kumlarının temizlenebilmesi için temizlenmiş ıspanaklar su dolu bir kaptan yarım saat kadar bekletilir. Bu arada ufak ufak doğranmış soğanlar zeytinyağında hafifçe kavrulur. Üzerine ıspanaklar, su ve tuz ilâve edilir. Biraz piştikten sonra iyice yıkanıp 10 dakika kadar tuzlu ılık suda bekletilmiş pirinç ve bir çay kaşığı toz eker ilâve edilir. "Pirinç ilâve edildikten sonra yemek karıştırılmaz. Suyunu iyice çekip pirinçler de piştikten sonra soğumaya bırakılır ve soğuk olarak servis yapılır.