



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

1/2 kg. ıspanak  
3 orba kaşığı zeytinyağı  
1 adet sođan  
1 orba kaşığı pirinç  
2 diř sarımsak  
1 adet kesme řeker  
Tuz, karabiber, pul biber

İspanağı yıkayıp süzün ve ince kıyın. Zeytinyağında kıyılmış soğanı kavurun. Üzerine ıspanak, pirinç, dövülmüş sarımsak, kesme şeker, tuz ve karabiberi ilave edin. Kısık ateşte ıspanak kendi suyunu salıp çekene kadar pişirin.

---