



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI İSPANAK

250 gram ıspanak
1 adet soğan
2 diş sarımsak
600 gram ıspanak
3 adet domates
1 ay bardağı sıvı yağ
Tuz
Karabiber

Soğanları rendeleyin ve 5 dakika sote edin. Üzerine yıkanmış doğranmış ıspanağı, kıyılmış sarımsak ve rendelenmiş domatesi koyup hiç su katmadan 10 dakika pişirin. Pirinle hazırlamak isterseniz; içine domatesi eklerken 3 çorba kaşığı kadar pirinç koyabilirsiniz.