



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

½ kilo ıspanak
1 kuru soğan
3 kaşık pirinç
Zeytinyağı
Tuz

İspanakları bol suda birkaç kez yıkadıktan sonra irice doğrayın. Kuru soğanı yemeklik doğrayın, pirinci yıkayın. Kuru soğanı yağda kavurduktan sonra üzerine ıspanakları ilave ederek, tencerenin kapağını kapatın. İspanaklar sönüp azalınca bir iki dakika da ıspanakları kavurun. İspanakların üzerine yıkadığınız pirinci ilave edin. Yemeğin tuzunu ve suyunu(ılık) koyduktan sonra pişmeye bırakın. Yemek kaynamaya başladıktan sonra ocağın altını kısip pirinçler pişene kadar pişirin.