



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI İSPANAK

Necip Usta

1 kilo ıspanak
125 gram kıyma
2 orba kaşığı tepeleme yağ
1,5 su bardaęı et suyu (yoksa su)
2 adet orta boy soğan ince kıyılmış
1/2 tatlı kaşığı tuz
Az karabiber
2 orba kaşığı pirinç

İspanakların köklerini kesip temizledikten sonra bol suda 6-7 defa yıkayınız.

Bol kaynar suda 5 dakika haşlayıp süzgece dökünüz. Üzerlerine soğuk su döküp soğutunuz. İki elinizle sıkarak, bir tahtanın üzerine çıkarınız. Bir bıçakla 1 santim büyüklüğünde doğrayınız.

Küçük bir tencereye yağı koyup soğanı da ilâve ediniz. Orta ateşte 2-3 dakika kavurunuz. Kıymayı ilâve ederek 5 dakika daha kavurunuz.

Sonra ıspanakları ilâve edip 2-3 dakika daha kavurup et suyunu, tuzunu ve karabiberini ve yıkanmış pirinci üzerine ilâve edip ağzı kapalı olarak ağır ateşte 45 dakika pişirip servis yapınız.