



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK BASTISI

İspanakların yapraklarını köklerinden ayırmalı ve bol su ile yıkamalı ve üzerine tuz serpip bırakmalıdır. Aynı zamanda, bir tencerede, doğranmış soğanı yağda biraz çevirmeli. Kuşbaşı eti veya kıymaları da katarak kıvamınca kavurmalıdır. Sonra, ıspanakları bu tencereye koymalıdır. Bir müddet, kendi suyu ile pişmesine bırakınız. Bu sırada bir miktar pirinçle beraber, et suyu, tuz, biber ve baharat koyarak pişmesine devam ettirerek çeşni kıvama geldiği görülünce indirmelidir.

Not: İspanağın artan kökleri de kazınıp ayrıca haşlanarak; yumurta ve limonla güzel salçalı ve yine pirinçli ve kıymalı yemek yapılır.
