



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI BUĞDAY PİLAVI

1 küçük demet ıspanak
2 su bardağı aşurelik yarma
1 adet ufak kuru soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
3 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz

Aşurelik buğday düdüklüde haşlanır. Soğan ince kıyılır. Ispanak ufak doğranır. Tencereye tereyağı ve sıvıyağ konur, orta ateşe yerleştirilir, soğan ilave edilir ve pembeleştirilir. Üzerine kıyılmış ıspanak ilave edilir ve hızlı ateşte solana kadar kavrulur. Suyu süzölmüş yarma ve tuz katılır, karıştırılır. Kapak kapatılır, kısık ateşte 10 dakika pişirilir.