



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI İSPANAK

1 kilo ıspanak ya da semizotu
2 adet soğan
2 adet domates
2 orba kaşığı tereyağı
2 orba kaşığı pirinç
100 gram kıyma
1 ay kaşığı toz Őeker
tuz

İspanaklar bol suyla yıkanıp ayıklanır. Soğanlar yemeklik doğranıp, yağ ile kavrulur. Kıyma eklenerek suyu çekilene kadar pişirilir. Domatesler ayıklanıp yemeklik doğranır ve kıymalı karışımına eklenir. Hafif renkleri dönene kadar pişirilir. Son olarak semizotları, pirinç, tuz ve Őeker ilave edilerek 10-15 dakika pişirilir. Pişme sırasında gerekirse kaynar su ilave edilir.