



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

PİRİNÇLİ İSPANAK

1 kilo ıspanak
2 bardak et suyu
3 kaşık pirinç
2 kaşık yağ
3 baş soğan
Yeteri kadar tuz.

Bir kap içinde kıyılmış soğan, iki kaşık yağla kavrulur. Temizlen:, haşlanmış, süzölmüş, doğranmış ıspanak hazırladığımız harca konur, ateşte biraz öldürölür. Yıkanmış pirinç, iki bardak et suyu, tuz katılarak pişirilir.