



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

1 kg. ispanak
1 kahve fincanı pirinç
yarım su bardağı zeytinyağı
3 iri soğan
yarım bardak su
tuz

Soğanları ince ince kıyın. Zeytinyağının yarısını bir tencerede kızdırın, soğanları bu yağın içinde pembeleştirin. Ispanakları bol suda yıkayıp suyunu süzdürün ve doğradıktan sonra soğanlara katıp 4-5 dakika birlikte çevirin. Sonra yağın kalanını, pirinci, suyu ve tuzunu koyup 25 - 30 dakika pişirin.
