



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ESMER PİRİNÇLİ İSPANAK

<https://www.elele.com.tr>

1/2 adet küçük havuç
1 tutam ıspanak
1 kaşık esmer pirinç
1 parça taze sarımsak
Zeytinyağı
Az su

Esmer pirinci az suyla haşlayın, rendelenmiş havuçla, kıyılmış sarımsak ve ıspanağı ekleyin, pişirin. Gerekirse püre haline getirin.

