



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ İSPANAK DOLMASI

2 kilo ispanak,
500 gram kıyma
2 kaşık pirinç
1 kaşık sadeyağ
1/2 limon
2 baş soğan
Yeteri kadar maydanoz, karabiber ve tuz.

İspanak yaprakları sapından koparılır, sıcak suda haşlanıp, süzgece çıkarılır. Kıyma hazırlanır. Hazırlanan yapraklar sarılır, pişecek olan kaba yerleştirilir. Üzerine tuz, limon, yağ, su ilâve edilerek orta ateşte pişirilir.
