



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ İSPANAK

2 demet ıspanak  
250 gr. kuşbaşı et  
6 orba kaşığı sıvıyağ  
3 adet orta boy kuru sođan  
1 orba kaşığı salça  
1 avuç pirinç  
karabiber, tuz

İspanak yıkanır, suyu süzölür, doğranır. İnce kıyılmış kuru soğan sıvıyağda pembeleştirilir, et eklenir, suyunu salıp çekene kadar kavrulur. Üzerine ıspanak yıkanmış süzölmüş pirinç, tuz, karabiber, bir su bardağı suda ezilmiş salça eklenir, karıştırılır, tencerenin kapağı kapatılır, orta ateşte 20 dakika pişirilir.

[ML® İspanak Bastı için tıklayın](#)