



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ İSPANAK

- 1 Kg. İspanak
- 3 Orta boy domates (veya salça)
- 1/2 Kg. kuşbaşı et
- 2 Orta boy soğan
- 2 Çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 Tatlı kaşığı tuz

İnce kıyılmış soğan, et ve yağ tencereye koyup ateş üzerinde 5 dakika karıştırınız. Doğranmış domates ve 2 su bardağı kaynar su ilave edip hafif hararetli ısıda eti pişiriniz. Etin pişmesine yakın, yıkanmış, iri doğranmış İspanakları tuzla birlikte ete ilave ediniz. Normal yumuşaklık elde edilinceye kadar pişiriniz.

---