



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU İSPANAK

1 kilo ıspanak
2 tane havuç
3 tane soğan
1 kařık sala
150 gr kıyma
1 fincan sıvıyağ
Kâfi miktarda tuz

İspanağı ayıklayıp doğradıktan sonra kumlan gidinceye kadar yıkayıp, bir kenara bırakınız.

Bir tencereye soğanları temizleyip irice doğraymız. Havuçları da doğrayıp yağı ilave ederek hafif ateşte arada bir karıştırarak 10 dakika pişirin. Kıymayı ilave edip, pişirmeye devam ediniz. Kıyma, suyunu salıp çekinceye kadar pişirin. Sala da ilave edip, iyice karıştırın.

Temizlenmiş ıspanakları da kavurduklarınızın üstüne koyarak pişirmeye devam ediniz. İspanaklar yumuşayınca alt-üst ederek, iyice karıştırıp üzerine pirinci, tuzu ve bir miktar sıcak su ilave ederek pirinçler iyice pişinceye kadar pişirin.