



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK BASTISI

İstediğiniz kadar ıspanağı alır, pişirir, yağını, kıymasını ya da etini o hesaba göre koyarsınız. Yalnız şunu önerelim ki, ıspanağa ne kadar bol yağ ve etsuyu koyarsanız o oranda lezzetli olur. Ispanağı iyice temizledikten sonra bol suda 5 - 6 kere yıkayıp doğrayınız. Tencereye 2 soğan çentip iki-kaşık tereyağıyla pembeleşinceye dek kuvvetli ateşte kavurduktan sonra içine 1 kilo kuşbaşı et ya da kıyma koyunuz. Pembeleşinceye kadar kavurup ıspanakları içine atınız, kapalı olarak kendi suyu ile orta ateşte pişiriniz. İndirmeden 10 dakika önce 1 - 2 avuç temizlenmiş ve iyice yıkanmış pirinç, altı kepçe su ya da etsuyu, tuz, biber ve baharat koyunuz, kapalı olarak pişiriniz.

[ML® Ispanak Bastı için tıklayın](#)

[ML® Ispanak Bastı Videosu](#)

---