



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK SARMASI

MALZEMELER

1 kg ıspanak
2 orba kaşığı margarin
3 soğan
2 kahve fincanı pirinç
250 gr kıyma
Maydanoz, dereotu, nane
Tuz, karabiber

YAPILIŞI

İspanakları yıkayın. Saplarını kesip, kaynar suda 1 dakika haşlayın ve suyunu süzün. 1 kaşığ margarinle, doğranmış soğanları hafif kavurun. Yarım bardak su ekleyip, pişirin. Soğan suyu çekince, ocağı kapatın. Tuz ve karabiber ekleyin. İnce kıyılmış maydanoz, nane, dereotunu, yıkanmış pirinci ve kıymayı ilave edip, karıştırın. İspanakların üzerine birer kaşığ koyup sarın. İspanak yaprağı konulmuş tencereye dizip, üzerine çıkacak kadar su ekleyin. Üzerine bir tabak kapatıp, pişirin.