



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK YEMEĞİ

<https://www.sabah.com.tr>

1 kg ıspanak
1 adet kuru soğan
Yarım ay bardağı pirinç
1 yemek kaşığı sıvı yağ
1 yemek kaşığı domates salçası
Tuz
Karabiber
Pul biber

Başlangıç olarak ıspanakları temizleyelim. Diğ er taraftan soğanı doğrayıp sıvı yağda pembeleşene dek kavuralım. Salçayı ilave edelim. Ardından ıspanakları da ekleyelim ve ıspanaklar eriyinceye kadar kavuralım. Yarım ay bardağı yıkanmış pirinci, tuz ve baharatları da ilave edelim. 1 su bardağı kaynar suyu da ekleyerek tencerenin kapağını kapatalım, kısık ateşte pirinçler yumuşayana dek pişirelim. Yanında yoğurtla servis edelim.

