



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK YEMEĞİ

1 kg ıspanak
1 soğan
1 diş sarımsak
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
Tuz, karabiber
1/2 kahve fincanı pirinç
1/2 su bardağı zeytinyağı
1 su bardağı su

Yemeklik doğradığınız soğanları zeytinyağında kavurmaya başlayın ve kavrulmak üzere olan soğanlara ince kıyılmış sarımsağı da ekleyin. Salçayı da ekleyerek kavurun ve yıkayıp doğradığınız ıspanakları, pirinçleri de tencereye alarak birkaç tur karıştırdıktan sonra suyu ve baharatları ilave edin. Pirinçler yumuşadığında ıspanağınız pişmiş olacaktır.

Not: Pirinç yerine yarım su bardağı yeşil mercimek de kullanabilirsiniz. Mercimekleri bir cezvede haşladıktan sonra ıspanakla birlikte tencereye alabilirsiniz. Dilerseniz küçük bir havucu rendeleyerek ıspanak yemeğinize ekleyebilirsiniz.