



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK YEMEĐİ

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik
1 Adet orta boy soğan
1 Kg. ıspanak
0,5 ay Bardağı pirinç
1 Yemek Kaşığı domates salçası

ıspanakları güzelce ayıklayıp doğrayalım.Bir kap içerisinde en az 3-4 defa bol su ile yıkayalım.Soğanın kabağunu soyarak ince ince doğrayalım.Genişçe bir tencereye margarini ve soğanları koyalım.Sođanlar pembeleşinceye kadar kavuralım.Üzerine salçayı da ekleyip karıştıralım.Ardından ıspanakları ekleyelim.Ara sıra karıştırarak ıspanakları kavuralım.Üzerine salçayı da ekleyip karıştıralım.Yıkamış olduğumuz pirini ,tuzu ve baharatları da ekleyelim. 1 su bardağı kaynar suyu ilave edip,tencerenin kapağını kapatalım,orta ateşte pişirmeye bırakalım.Pirinç taneleri yumuşadığında yemeğimiz pişmiş demektir.

Not: Üzerine sarımsaklı yoğurt dökerek veya dilerseniz yanında yoğurtla servis edebilirsiniz.