



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI PİLAV

2 su bardağı pirinç  
1 küçük demet ıspanak  
2 çorba kaşığı tereyağı  
3 çorba kaşığı sıvıyağ  
3,5 su bardağı su  
1 tatlı kaşığı tuz

İspanaklar yıkanır ince kıyılır. Sıvıyağ tavaya konur ısınınca ıspanak atılır ve solana dek kavrulur. Diğer yanda yıkanmış pirinç tereyağında 3 dakika kadar kavrulur. Üzerine kavrulmuş ıspanak, su ve tuz atılır. Tencerenin kapağı kapatılır. Kaynamaya başlayınca ateş kısılır. 10 dakika daha pişirilir. Ocaktan alınır. Üzerine kağıt havlu kapatılır. Yarım saat dinlendikten sonra servise sunulabilir.

[ML® İspanaklı Pılav için tıklayın](#)