



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI ŐEHRIYE PİLAVI

1 paket arpa Őehriye
1 küçük demet ıspanak
1 adet soğan
1 ay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
5 su bardağı su

İspanak yıkanır, kıyılır. Soğan ince doğranır, yağla soğan kavrulur, ıspanak katılır, 5 dakika kadar çevrilir. Sonra sıcak su konur, tuz eklenir. Kaynayınca Őehriye atılır. Kısık ateşte 12 dakika pişirilir.
