



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI VE PİRİNÇLİ PÜRE

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

- 3-4 yaprak ıspanak
- 1 adet taze patates
- 1 parça brokoli (ceviz büyüklüğünde)
- 1 çay kaşığı tereyağı
- 1 çay bardağı et suyu

İspanağı, patatesi ve brokoliyi et suyunda haşlayın. Tereyağı ile tatlandırıp püre haline getirin. İsteğe göre püreyi mısır ile süsleyip servis yapın.

