



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ISPANAKLI YARMA PİLAVI

2 su bardağı aşurelik yarma  
1 demet ispanak  
1 kahve fincanı sıvıyağ  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 tatlı kaşığı tuz

Yarma haşlanır ve suyu süzülür. Üzerine 1 çorba kaşığı eritilmiş tereyağı gezdirilir. İspanak kıyılır, tencereye aktarılır, sıvıyağ ve tuz ialve edilir. Solana kadar pişirilir. Yarma ile birleştirilir ve karıştırılır.

---