



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI İSPANAK KÖKÜYLE YEŞİL MERCİMEK PİLAVI

1 Kg kırmızı Ispanak Kökü
2 Adet Soğan
5 Çorba Kaşığı Margarin
1 Tatlı Kaşığı Biber Salçası
1 Su Bardağı Haşlanmış Yeşil Mercimek
1 Çay Kaşığı Karabiber
1 tutam Tuz
1 adet Limon
3 adet domates
Bir kaç dal nane

Ispanağın kırmızı köklerini yaprağına kadar yemeklik doğrayıp iyice yıkayın. Soğanları ince ince kıyın. Bir tencerede margarini eritip soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun. Salçayı ve mercimeği ekleyerek karıştırın. Daha sonra yıkadığınız ıspanakları sıkmadan sulu olarak üzerine ilave edin. Tuzunu ve karabiberini serpip kısık ateşte 20 dakika pişirin. Ateşten indirmeden önce limon sıkıp 5 dakika daha pişirip domates ve naneyle süsleyip servis yapın.