



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI ISPANAK

Yarım kilo ispanak
100 gram kıyma
1 orta boy soğan 1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı sıvı yağ
1/2 çay bardağı pirinç
1 yemek kaşığı salça
Tuz ve karabiber
1 Çay bardağı su

İspanaklar ayıklanır, yıkanır ve doğranarak hazır hale getirilir. (Elle parçalanarak yapılırsa vitamin değeri gitmemesi açısından uygundur)

Bir tencerede tereyağı ve zeytinyağı konularak üzerine doğranmış soğanlar eklenir.

Soğanlar sotelendikten sonra kıyma eklenerek kıyma iyice kavrulur ve salça ilave edilip karıştırılarak kavurmaya devam edilir.

Sonra ispanaklar ilave edilerek biraz karıştırılır.

İspanakların sönmesi sağlanır.

Üzerine; pirinç, sıcak su, tuz ve karabiber eklenerek pişmesi için bırakılır.

Pişen ispanak yemeği servise hazırdır.

