



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KIYMALI İSPANAK

1 Kg. İspanak  
1 Kaşık pirinç  
250 gr. Kıyma  
1 Kaşık salça  
3 Soğan  
tuz  
4 Kaşık sadeyağ

Çentilmiş soğanı, yağda kıyma katıp et suyunu çekinceye kadar kavurun. Kökleri ayrılmış ispanağı tuzlu suda haşladıktan sonra, çıkarıp sıkın ve doğrayın. Pirinç ve salça ile ağır ateşte pişirin.

[ML® İspanaklı Ay Çöreği için tıklayın](#)