



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI ISPANAK

www.sefabdullahusta.com

2 bağı ıspanak
150 gr. kıyma
2 orba kaşığı pirinç
1 adet büyük soğan
2 diř sarımsak
1 orba kaşığı tereyağı
Yarım ay bardağı sıvı yağı
1 orba kaşığı biber salçası
1,5 çorba kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı tuz
Sıcak su

Sarımsak ve soğanı yağda hafif çevirdikten sonra kıymayı ekliyoruz, kıyma pişmeye yakın tuzu ekliyoruz. Salalarımızı da ekleyerek biraz çevirdikten sonra yıkayıp orta büyüklükte doğıradığımız ıspanakları ekleyerek beş dakika kadar çeviriyoruz. Yemeğimizin üzerini biraz geçecek kadar sıcak su ve pirinç ekleyerek pişmeye bırakıyoruz.

