



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI ISPANAK

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

200 gram kıyma
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı salça
3 bağ ıspanak
3 yemek kaşığı sıvı yağ
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

Kıymayı tavaya alarak kavurun.
Yağını ve küp kesilmiş soğan ile sarımsağı ekleyip kavurmaya devam edin.
Salçayı ekleyin.
Yıkayıp kuruttuğunuz ıspanakları da ilave ederek kavurun.
1 su bardağı sıcak su ve baharatlarını da ekleyerek kısık ateşte pişirin.

