



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KIYMALI İSPANAK

100 gr. yağsız kıyma  
350 gr. ispanak  
1/4 orta boy soğan  
1 diş sarımsak  
2 tatlı kaşığı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı salça  
Tuz  
Karabiber

İnce doğranmış soğan, sarımsak ve kıyma zeytinyağında düşük ısıda kavrulur. Salça eklenip karıştırıldıktan sonra doğranmış ispanaklar eklenir ve 5 dakika düşük ısıda kavrulur. Tuz ve karabiber ve yeteri kadar su ilave edilerek 15 dakika kısık ateşte pişirilir.