



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KIYMALI İSPANAK

1 Kg. İspanak
3 Orta boy domates (veya salça)
250 gr. Orta yağlı kıyma
2 çorba kaşığı pirinç
2 Orta boy soğan
2 Çorba kaşığı sıvıyağ
1 Tatlı kaşığı tuz

İnce doğranmış soğan, kıyma ve yağ tencereye koyunuz. 2 Çorba kaşığı su ilâve edip ateş üzerinde karıştırarak etin kırmızı rengi gidinceye kadar pişiriniz. 2 su bardağı kaynar su ve tuz katınız. İspanakları, yıkayıp, doğrayınız. Kaynayan kıymalı suya İspanakları ve kaşık pirinci ilave edip normal yumuşaklık elde edilinceye kadar pişiriniz.