



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI İSPANAK

1 kg. İspanak  
150-200 gr. yemeklik kıyma  
3 orta boy soğan  
1,5 çorba kaşığı salça  
2 çorba kaşığı tereyağı veya 1 çay bardağı zeytinyağı  
1,5 çorba kaşığı pirinç  
Tuz

İspanakları ayıklayıp, kumlarından arıncaya kadar 5-10 su yıkayın. İnce ince doğrayıp su dolu bir kap içersine atın. Derin bir tencerede yağı eritip kıyılmış soğanları kavurun. Kıymayı ilâve edip onu da kısık ateşte kavurun. Salçayı ilâve edip karıştırın. Suyunu süzdüğünüz İspanakları tencereye katın. 1 çay bardağı su ilâvesiyle kısık ateşte İspanakları pişmeye bırakın. Ocaktan almadan 5-6 dakika Önce tuzunu ve yıkayıp ayıkladığınız 1,5 çorba kaşığı pirinci tencereye katıp karıştırın.