



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI İSPANAK

1 kg ıspanak
3 orba kaşığı yağ
3 soğan
200 gr kıyma
Tuz
1 bardak su
Yarım kahve fincanı tuzsuz domates salçası
Yarım kahve fincanı pirinç

Bir tencereye yağ ve kıyılmış soğan konarak kavrulur. Kıyma ve tuz ilave edilip suyunu çekinceye kadar pişirilir. Bir bardak su, ıspanaklar ve salça ilave edilir. Yarım kahve fincanı pirinç konup pişirilir.