



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI İSPANAK

Malzemesi

1 kg. İspanak

200 gr. orta yağlı kıyma

2 orta boy soğan

2 çorba kaşığı yağ

1 çorba kaşığı pirinç

1,5 bardak su

Tuz

İspanağın kökleri ile çürük yapraklarını ayıklayıp, bol akar suda örselemeden iyice yıkayın ve süzün.

Soğanı incecik doğrayın. Kıyma ve yağla birlikte, orta ısıda kurutmadan kavurun. Suyunu koyup tuz atın.

Süzülen İspanak yapraklarını ve saplarını ayırarak iri iri doğrayın. Tencereye önce sap kısımlarını koyun; ateşi hafifletip 5-10 dakika pişirdikten sonra da yapraklarını ilave edin. Birkaç dakika kapağını açık tutarak (yeşil rengini kaybetmemesi için) pişirin.

Pirinci ayıklayıp yıkadıktan sonra serpiştirerek yemeğe katın. Kapağını kapatıp ezilmeden biraz sulu kalacak şekilde 20 dakika daha pişirin. Sıcak olarak servis yapın.
