



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI ISPANAK

1 Kg ispanak
2 Adet orta boy soğan
250 Gr orta yağlı kıyma
2 Çorba kaşığı tereyağı yada margarin
1 Su bardağı pirinç
1 Çorba kaşığı domates salçası
1 Su bardağı sıcak su
Tuz
Karabiber

Ispanağı temizleyip, yıkayın.
Kuru soğanların kabuklarını soyup, ince ince doğrayın.
Derin bir tencerede yağı eritin.
Kıyma ve soğanı ilave edip kısık ateşte arada bir karıştırarak kıymanın bıraktığı suyu çekene kadar pişirin
Daha sonra önceden yıkadığınız pirinci, salçayı ve suyu ilave edip, karıştırın.
Tenceredeki karışım kaynamaya başlayınca ince ince doğradığınız ispanakları koyup tencerenin kapağını kapatın.
Pirinçler yumuşancaya kadar (10-15 dakika) pişirin.
İsteğe bağlı olarak yoğurt ile servis yapın.



