



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI İSPANAK

2000 gram ıspanak
100 gram sadeyağı, ya da margarin (5 çorba kaşığı)
250 gram soğan (3 orta)
200 gram kıyma
3 bardak su
1/2 kahve fincanı tuzsuz domates salçası
1/2 kahve fincanı pirinç
Tuz

1 Bir tencereye; beş silme çorba kaşığı sadeyağı, ya da margarin ile küçük kesilmiş 3 orta soğan koyarak, 5 dakika kavurmalı, sonra bunlara; 200 gram kıyma koyarak, kıyma suyunu salıp da tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle pişmeye bırakmalıdır.

2 Suyunu çekince buna; 3 bardak su, ya da et suyu; tuz, kök kısımları çıkarılmış, bol suda yıkanmış ve kaynar suya atmak suretiyle 5 dakika haşlanmış, szlmş ve sıkmak suretiyle suları çıkarılmış ve gelişigüzel kk kesilmiş 2000 gram ıspanak, yarım kahve fincanı tuzsuz domates salçası ile, yarım kahve fincanı da pirinç koyarak, tencerenin kapağını kapatmalı ve pirinçler iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar orta kuvvetteki ateşte 35 - 40 dakika kadar pişirmeli ve servis yapmalıdır.