



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI ISPANAK

1,5 kg. ıspanak
2 orba kaşığı yağ
2 tane sođan
150 gr. kıyma
2 bardak su
Yarım kahve fincanı salça
Yarım fincan pirinç
Tuz

Bir tencereye yağı, ince ince doğranmış soğanı koyarak 5 dakika kadar kavurduktan sonra kıymayı ilâve ederek suyunu salıp tekrar ekincye kadar karıştırmak suretiyle pişiriniz, sulandırılmış salça ilâve ediniz. 2-3 kez daha evriniz. Daha önce ayıklanmış, yıkanmış ve doğranmış ıspanakları tencereye koyunuz, suyu katınız. Ayıklanmış pirinçleri yıkayarak ilâve ediniz. Pirinçler yumuşak bir duruma gelene kadar orta hararetli ateşte 25-30 dakika kadar pişiriniz. Sıcak olarak servis yapınız.