



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI ISPANAK

1 kg ispanak (kökleri kesilip temizlenmiş, en az 5 kez yıkanmış)
125 gr karışık dana ve koyun kıyması
2 orta boy soğan (ince kıyılmış)
45 gr (3 çorba kaşığı) tereyağı
2 çorba kaşığı pirinç (suda ıslatılıp, iyice yıkanmış)
1 kahve kaşığı karbonat
1 çay kaşığı tuz
kahve kaşığının ucuyla karabiber
1+1/2 su bardağı et suyu yada su

Ispanakları alacak büyüklükte bir tencereye su doldurunuz, içine bir kahve kaşığı karbonat atıp iyice kaynatınız. Ispanakları tencereye atınız; üstünü delikli kepçeyle bastırıp sık sık karıştırarak 5 dakika haşlayınız. Ispanakları tencereden alıp, süzdükten sonra soğuk suyla yıkayınız. Elinizle alıp sıkarak, mutfak tahtasının üstüne koyup keskin bir bıçakla ince kıyınız. Orta boy bir tencerede yağı eritiniz. Soğanı ekleyip delikli kepçeyle karıştırarak, 2-3 dakika kavurunuz. Kıymayı ekleyip 5 dakika daha kavurunuz. Ispanakları da tencereye koyup, 3 dakika daha kavurduktan sonra, suyu yada et suyunu, tuzu, karabiberi ve yıkanmış pirinci üstüne atıp, tencerenin kapağı kapalı olarak, ağır ateşte 45 dakika pişirerek servis ediniz.