



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI İSPANAK

250 gram ispanak  
1 adet soğan  
2 diş sarımsak  
600 gram ispanak  
3 adet domates  
1 ay bardağı sıvı yağ  
Tuz  
Karabiber

Soğanları rendeleyin ve 5 dakika sote edin. Üzerine yıkanmış doğranmış ispanağı, kıyılmış sarımsak ve rendelenmiş domatesi koyup hiç su katmadan 10 dakika pişirin. Pirinçle hazırlamak isterseniz; içine domatesi eklerken 3 çorba kaşığı kadar pirinç koyabilirsiniz.