



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI İSPANAK YEMEĞİ

Büyük demet taze ispanak (dođranmıř)

1 sođan

1/3 su bardağı zeytinyağı

1 ay kaşığı yenibahar

1 tatlı kaşığı domates salçası

1 kase kıyma

1,5 su bardağı ılık su

Soğanı yemeklik doğrayalım ve güzelce kavuralım.Kıymayı ilave edelim, yeni bahar, tuz, karabiber ekleyelim. Kıyma piştikten sonra doğranmış ispanak ekleyelim ve güzelce karıştıralım. Ocağı hafif ateşe alarak 5 dakika pişirelim. Sonra domates salçasını ve ılık suyu ekleyelim karıştıralım. 10-12 dak. daha pişirelim.

---