



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI İSPANAK

150 gr kıyma
½ kg ispanak
1 havuç
1 kuru soğan
1 yemek kaşığı salça
Zeytinyağı
Tuz

İspanakları bol suda yıkayıp irice doğrayın, havucu rendeleyin, kuru soğanı yemeklik doğrayın. Zeytinyağında soğan ve kıymayı kavurun. Kıymanın rengi hafif dönünce rendelediğiniz havuçları ilave edin. Havuçlar kavrulunca salçayı ekleyip bir iki karıştırın, en son ispanakları ilave edin. İspanakları 3-4 dakika kadar kavurduktan sonra üzerine çok az ılık su ve tuzunu koyup ispanaklar yumuşayana kadar pişirin.