



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI İSPANAK

1 kg ıspanak
125 gr kıyma
2 adet kuru soğan
2 orba kaşığı pirinç
1 adet domates veya 1/2 çorba kaşığı domates salçası
2 su bardađı et suyu
100 gr margarin
Tuz
Karabiber

Erittiđimiz margarinin içine ince ince kıydığımız kuru soğanları ilave edip, kavurmaya başlayalım.
3-5 dakika kavurduktan sonra, kıymayı ilave edip, kavurmaya devam edelim.
Kıyma iyice kavrulunca, kabuğunu soyup, kuşbaşı kestiğimiz domatesi ya da salçayı, yeterince tuzu ve karabiberi ilave edip, 1-2 sefer karıştıralım. Daha önceden ayıklayıp yıkadığımız ve iri iri doğradığımız ıspanakları da tencereye ilave edip, karıştırdıktan sonra, yeterince suyunu da koyup, ağzı kapalı olarak pişirelim.
Piřmesine yakın, yıkadığımız pirinçleri, tencereye ilave edip, karıştıralım. Pirinçler de pişince son bir kere daha karıştırıp, ocaktan indirerek sıcak sıcak servis yapalım.
