



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI İSPANAK

1 kilo ıspanak
1 soğan
200 gram kıyma
2 diş sarımsak
3 adet domates
1 ay bardağı sıvı yağ
Tuz
Karabiber
1 ay bardağı pirinç

Tencerede yağı ve rendelemiş soğanı 5 dakika sote edin. Kıymayı da ilave ederek 3 dakika daha pişirin. Yıkamış pirinçleri, doğranmış ıspanağı, kıyılmış sarımsak ve rendelenmiş domatesi üzerine koyup hiç su koymadan kapağını kapatıp 10 dakika pişirip ocaktan alın.