



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI ISPANAK

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik
250 gr kıyma
1 Avuç pirinç
2 Adet Domates
0,5 Kg. ıspanak
1 Adet havuç
2 Adet biber
1 Adet soğan

Önce ıspanakları ayıklayıp yıkayalım. Biraz sirkeli ve tuzlu suda bekletelim. Sonra tekrar yıkayalım. Tencereye sanayı koyup önce soğanları doğrayıp kavuralım. Kıymayı koyup kavuralım. Biberleri doğrayıp ekleyelim. Havucu da doğrayıp ekleyelim ve domatesin kabuklarını soyup doğrayıp ekleyelim. Sonra ıspanakları doğrayıp ekleyelim. Biraz kavrulduktan sonra yıkadığımız pirinçleri de koyup azıcık su koyalım ve kısık ateşte pişmeye bırakalım.