



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI ISPANAK

1 kavanoz Penguen Kavrulmuş Ispanak Konservesi
1 yemek kaşığı Penguen Domates Salçası
250 gr kıyma
2 adet havuç
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı su
Karabiber
Kayatuzu

Soğanı yemeklik kıyın ve bir tavada kıymaya başlayın.
Diğer yanda havucu küp küp doğrayın.
Soğan bir kaç daha kavrulduktan sonra kıymayı ekleyin.
Kıyma ve soğanı 5 dakika kavurun.
Penguen Domates Salçasını, tuzu, karabiberi ekleyip bir güzel karıştırın.
Son olarak Penguen Kavrulmuş Ispanak Konservesini ve suyu ekleyip kaynamaya başlayınca altını kısın.
10 dakika daha pişirip servis edin.

