



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI ISPANAK

1 veya 1,5 kilo ıspanak
250 gr. koyun kıyması
4 baş soğan
1 küçük paket yağ
Yarım fincan domates salçası
Yarım fincan pirinç
2 bardak su

İspanak kökleri kesilip ayıklandıktan sonra bir derince kabın içindeki bol tuzlu suya konur ve toprağını bırakması için bir müddet bırakılır. Sonra kap değiştirerek ıspanaklar birkaç defa iyice temizleninceye kadar bol su ile yıkanır ve bir tarafa ayrılırlar. Rendenin iri tarafı ile rendelenmiş olan soğan bir tencerede yağ ile beş dakika kadar süre ile börttürülür. Sonra buna kıyma ilâve edilip arada bir karıştırarak beş dakika kadar da kıymalar kavrulup buna (bir fincan suda ezilmiş olan salça) yıkanmış ve doğranmış olan ıspanak yaprakları, tuz ilave edilip üzerine de pirinç serpilerek suyu da konur, tencerenin kapağı kapatılıp ağır ateş üzerinde pirinçler iyice kabarıp piştiği görülünce tencere ateşten alınıp sıcak olarak servis yapılır.

[ML® İspanak Püresi için tıklayın](#)