



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI İSPANAK SAPI

1 kilo ıspanak sapı
200 gram kıyma
1 adet soğan
1 ay bardağı zeytinyağı
1 orba kaşığı şeker
1 orba kaşığı salça
Yarım limon suyu
1 demet maydanoz

Öncelikle soğanları ince şeklinde doğrayın. Tavaya yağı döküp içine soğanları ve kıymayı ekleyip 5 -10 dakika kadar kavurun. Bu arada içine tuz ve şeker ilave edip tatlandırın. Soğanlar biraz yumuşayınca içine salçayı ve çok az suyu ilave ederek sürekli karıştırarak kavurmaya devam edin. Ispanakların tam sap kısımlarını kesip yıkayın. Kıymalı karışımın içine ekleyip 15 dakika birlikte pişmeye bırakın. Servis tabağına dizin. İsterseniz üzerine bolca kıyılmış maydanoz da süsleyip ikram edin.