



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI İSPANAK (SURIYE)

Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği

500 gr kıyma
200 gr kuyruk yağı
2 kg ıspanak
4-5 diş sarımsak
1 kaşık kişniş

İspanakları yıkayıp doğradıktan sonra kısık ateşte kaynayan su buharında pişiririm.

Piştikten sonra suyunu süzerim.

Diğer taraftan da kıymayı yuvarlayıp kuyruk yağında kavururum.

Sarımsak ile kişnişi ekledikten sonra ıspanakları da eklerim ve güzelce karıştırıp biraz daha pişmeye bırakırım.

İsteğe göre yanında pirinç pilavı da yapabilirim.