



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI İSPANAK

1 kg ıspanak
1 bas soğan
1 pirasa
10 adet mantar
1 tane havuc
Yeterince salca
Yeterince kırmızı biber
2 Yemek kaşığı pirinc
1 bardak su
4 yemek kasigi misir ozu yagi

İspanakları güzelce yıkayın ve doğrayın. bir bas soğanı pırasayla doğra, soğanı ve pırasayı yağda sote yapınız. havucu jülyen şeklinde doğrayın. mantarları dörde böl. soğan ve mantara bunları ekleyin. hep birlikte, kısık ateşte 10 dakika kadar kavurun. ardından ıspanakları ekleyin. ıspanaklar suyunu çekinceye kadar pisirin. ardından yıkadığınız pirinci ekleyin. bir bardak su ilave ediniz. 1 yemek kasığı salca ve 1 çay kasığı kırmızı biber ekleyiniz. pirinçler pişinceye kadar ateşte tutun.