



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

PİRİNÇLİ İSPANAK KÖKÜ

MALZEMELER

1 kilo ispanağın kökü (yaprakları başka yemek için kullanılmış)

12 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı pirinç

2 bardak su

2 yemek kaşığı zeytinyağı

YAPILIŞI

İspanak saplarını köklerin 1-2 santim üzerinden kesin ve başka bir yemekte kullanmak üzere ayırın. Kökleri birkaç saat suda bekletin. Sudan çıkardıktan sonra ince uçlu bir bıçak ile kökleri iyice temizleyin, herbir kökün ortadaki sapının ucunu kesip atın. Sarımsakları ayıklayın, ortadan ikiye bölün. Pirinci ayıklayın, yıkayın. İspanak kökleri, ikiye bölünmüş sarımsakları, pirinç, su ve zeytinyağını küçük bir kaba koyun, orta kuvvetli bir ateş üzerinde, arada bir karıştırarak ve suyunu kontrol ederek, pirinçler sisip yumuşayınca kadar, 15-20 dakika pişirin.

[ML® Pirinçli İspanak için tıklayın](#)
