



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PİRİNÇLİ İSPANAK

2 kg. İspanak  
1 adet soğan  
Tuz  
1 ay bardağı pirinç  
1 ay bardağı zeytinyağı

İspanakları yıkayıp doğrayın. Soğanı rendeleyin, üzerine zeytinyağını ekleyerek kavurun. Soğanların rengi dönünce İspanakları ve pirinci ekleyin. Üzerine 1 ay bardağı su koyup 15 dakika pişirin. Sade veya yoğurtla servis yapın.

---