



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİRİNÇLİ İSPANAK

1 kilo ıspanak kökü
1 ay bardağı pirinç
3 adet dolmalık biber
1 demet taze soğan
1 soğan
3 diř sarımsak
Yarım ay bardağı zeytinyağı
1 ay bardağı bezelye

Dolmalık biberi irice doğrayın. Ispanak köklerini de ince kıyın ve birkaç tane de yaprağından kıyın. Tavada öncelikle zeytinyağı ve sarımsağı 3 dakika kadar kavurup üzerine rendelenmiş soğanı, kıyılmış ıspanak köklerini ve biberi ekleyip karıştırın. Pirinçleri de içine ilave edip karıştırın. Baharatlarla tatlandırıp 1 su bardağı kadar su ekleyin, kapağına kapatıp 25 dakika pişmeye bırakın.