



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİRİNÇLİ İSPANAK (VEJETARYEN)

Vejetaryen Türk Mutfağı
Kültür ve Turizm Bakanlığı

750 gr. taze ıspanak (veya dondurulmuş)
1/4 bardak pirinç
1 büyük soğan, doğranmış
1/4 bardak ayçiçek veya zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı karabiber
1/4 bardak su

İspanakları yıkayıp suyunu süzdürün ve doğrayın (isterseniz doğranmış dondurulmuş ıspanak kullanabilirsiniz)
Tencereye yağı, doğranmış soğanları koyun ve soğanlar pembeleşinceye kadar karıştırıp pişirin. İspanakla
pirinci ve diğer malzemeleri ekleyip üstünü kapatın ve yaklaşık olarak yirmi dakika pirinç pişene kadar pişirin.
Sıcakken sarımsaklı yoğurtla veya biraz limon suyu ile servis edin.

[ML® Pirinçli Ispanak için tıklayın](#)