



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK TEREYAĞLI

250 gram ıspanak
1 adet küçük domates
10 gram tereyağ
1 çorba kaşığı pirinç
4 adet küçük baş soğan
2 su bardağı su

İspanak temizlenir, bol suda beş dakika başlanır. Pişecek kap içerisine konur, üzerine tereyağ, temizlenmiş soğan, pirinç, domates suyu, su konur. Piştikten sonra ateşten alınır. (Şeker hastasına pişirilecek ıspanağa pirinç katılmaz.)