



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TİRİTLİ İSPANAK (TOKAT)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

1 kg ıspanak
100 gr pastırma
2 kaşık tereyağı
1 su bardağı pirinç
1 tane kuru soğan
1 yemek kaşığı salça
Tuz
Karabiber
Pul biber

İspanaklar ayıklanıp, yıkanır, doğranır ve haşlanır. Yağda soğan ve pastırma pembeleşinceye kadar kavrulur. İspanaklar üzerine eklenir. Sonra baharatı, salçası ve suyu eklenerek kaynamaya bırakılır. Su kaynayınca pirinç ve tuz ilave edilerek pirinçler yumuşayınca kadar pişirilir.

