



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI HAVUÇLU İSPANAK

- ½ kilo ıspanak
- 1 kuru soğan
- 3 kaşık pirinç
- 1 havuç
- 1 yemek kaşığı salça

İspanakları bol suda birkaç su yıkadıktan sonra irice doğrayın. Kuru soğanı yemeklik doğrayın. havuçu rendeleyin, pirinci yıkayın. Zeytinyağında önce soğanı, sonra havucu kavurun. Havuçlar kavrulunca salçasını koyup bir iki karıştırın. En son ıspanakları ilave edin bir- iki dakika da ıspanakları kavurun. İspanakların üzerine yıkadığınız pirinçleri ilave edin. Yemeğin tuzunu ve (ılık)suyunu ayarladıktan sonra pişmeye bırakın. Yemek kaynamaya başladıktan sonra ocağın altını kısıp pirinçler pişene kadar pişirin.