



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK KÖKÜ

500 gr. ispanağın ayıklanmış kökleri
1 adet orta boy soğan
1 yemek kaşığı kırıklı pirinç
2 adet kesme şeker
1 çay kaşığı tuz
1 adet ufak domates
5 yemek kaşığı saf zeytinyağı
2 su bardağı su

Zeytinyağını tencereye koyun. Üzerine yemeklik doğradığınız soğanları ilave edin. Pembeleşinceye kadar kavurun. Pirinç tuz, şeker ve kabuğu soyulmuş küçük doğranmış domatesleri de ilave edin ve biraz daha kavurun. Yıkamış ispanak köklerini ve suyu ilave ederek pirinçler patlayana kadar pişirin. Soğuk ve limonla servis yapılır.

