



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK KÖKÜ

Malzemeler:

1 kg ıspanak kökü
1 adet soğan
1 adet domates
2 diş sarımsak
1 ay bardağı zeytinyağı
2 su bardağı su
1 orba kaşığı pirinç
1 adet limonun suyu
1 kahve kaşığı tozşeker
Tuz

Yapılışı:

İspanak köklerini yıkayın. Suyunu süzdürün. Soğanı soyup kıyın ve zeytinyağında hafifçe kavurun. İspanakları ilave edip kavurun. Pirinç, domates, tuz, şeker ve limon suyunu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın 15-20 dakika orta ateşte pişirin. Ocaktan alın. Ilık veya soğuk servis yapın.