



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK KÖKÜ

2 kg. ıspanak
1 su bardağı zeytinyağı
2 adet orta boy domates
1/2 su bardağı pirinç
Yeterince tuz, karabiber

YAPILIŞI:

İspanakların yapraklarını ayıklayıp, bir kenara ayınyız. Ayırdığınız bu yaprakları ayrı bir ıspanak yemeğinde kullanınız.

Ayıkladığınız kökleri iyice yıkayınız. Kökleri keserken yaprakların çok dibinden kesmeyiniz. 6-7 santim yaprak saplarını köklerin üzerinde bırakınız. Hazırladığınız ıspanak köklerini bir tencereye koyunuz. Yıkayıp ayıkladığınız yarım su bardağı pirinçli ıspanakların üzerine dökünüz.

Domateslerin kabuğunu çıkarıp kuşbaşı doğrayıp ilave ediniz. Bir su bardağı zeytinyağının üzerine dökünüz. Bir tutam tuz ve karabiber serpip, bir su bardağı su ilave ediniz. Orta hararetli ateş üzerinde 30-40 dakika pişiriniz. İspanaklar yumuşayınca ateşten indiriniz. Soğutup ikram ediniz.