



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

1,5 kilo ispanak  
2 soğan  
1 adet havuç  
1 adet patates  
1 tatlı kaşığı şeker  
1 çay bardağı zeytinyağı  
1 çay bardağı pirinç  
Tuz, karabiber

İspanakları çok iyi yıkayıp süzdürün. İri bir şekilde doğrayın. Soğanları, havucu, patatesi de doğrayın. Tencerede zeytinyağını ve soğanı 5 dakika kavurup üzerine pirinçleri ekleyip kavurmaya devam edin. Çok az suyunu ekleyip kapağını kapatın. Pirinç pişince üzerine iri doğranmış ispanakları ekleyip pişmeye bırakın. Servis tabağına aktarın, ılık ya da soğuk tüketin.