



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

1 kilo ıspanak
1 adet havuç
2 adet soğan
3 yemek kaşığı pirinç
2 adet kesme Őeker
1,5-2 su bardaęı su
Zeytinyaęı
Tuz

Zeytinyağlı ıspanak yapmak için öncelikle bir adet havucun kabuklarını soyun ve halka halka doğrayın. Soğanların kabuklarını soyun ve küp küp doğrayın. Teflon tavanın içerisine bir miktar zeytinyağı ekledikten sonra soğanları ilave edin. Pembeleşinceye kadar soğanları kavurun. Doğradığınız havuçları pembeleşen soğanların yanına ilave edin ve kavurmaya devam edin. Güzelce yıkadığınız ve temizlediğiniz ıspanakları tavaya dkn. zerine pirinçleri ilave edin. Tuz ve 2 adet kesme Őekeri de tavaya koyduktan sonra üzerine 1,5-2 su bardağı kadar suyu ekleyerek tavadaki tüm malzemeleri pişmeye bırakın.

