



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

1,5 kg. ıspanak
1 ay bardađı piring
1 ay bardağı zeytinyağı
1 büyük sođan
1 tatlı kaşığı salça
Tuz

İspanakları kk kk doğrayıp iyice 8-10 defa yıkayın. Suyunu süzüp bir kenarda bekletin. Zeytinyağını bir tencereye döküp kıydığınız soğanı hafifçe kavurun. Salçayı ilve edip karıştırın. İspanakları tencereye ilve edip tuzunu katın. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte yemeği pişirmeye bırakın. Pirinci ayıklayıp yıkayın ve tencereye ilve edin. 1 çay bardağı sıcak su katarak pişirin.

Not: Zeytinyağlı ıspanağı sarımsaklı yoğurt ile servis yaparsanız daha lezzetli olur.