



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

- 1 kg ıspanak
- 1 ay bardağı sıvı yağ
- 1 ay bardağı pirinç
- tuz
- 2 soğan
- 1 kaşık domates salçası
- 1 orba kaşığı tereyağı

İspanaklar dört beş kere bol suda yıkanıp, doğranır. Bir tencereye yağ ve doğranmış soğan koyup biraz kavrulur. Tuz ve salça ilave edilir. Daha sonra suyu süzölmüş ıspanaklar, kısık ateşte kendi suyuyla yumuşaması beklenir. Yıkanmış pirinç ile su ilave edilip pişirilir. Yoğurtla beraber servis yapılır.