



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

1 kg ispanak
1 baş soğan
½ su bardağı zeytinyağı
2 adet kesme şeker
1 yemek kaşığı pirinç
Tuz

Ispanaklar 4-5 su yıkanır, iyice temizlenen ispanaklar doğranır. Diğer tarafta bir tencerede doğranmış bir baş soğan yağ ile hafifçe çevrilir. Üzerine doğranmış ispanak, şeker, pirinç ve çok az miktarda tuz ilave edilir 15 dakika kadar hiç su koymadan, suyunu çekinceye dek pişirilir.
