



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

- 1 kg. ıspanak
- 2 baş kuru soğan
- 1 avuç pirinç
- 1 domates rendesi
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- Tuz
- 1 tatlı kaşığı şeker
- 3-4 kaşık zeytinyağı

İspanak yıkanıp, sirkeli suda 15 dakika bekletilir. Tekrar sudan geçirilip doğranır. Soğanlar küçük doğranıp zeytinyağında pembeleştirilir. Salça da beraberce kavrulur. Tencereye ıspanaklar da konarak biraz daha kavrulur. Pirinç katılır. Tuz ve şekeri konur. Üzerine domates rendesi konularak kısık ateşte susuz pişirilir. Soğuk tüketilir.