



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

½ kg ayıklanmış, yıkanmış ıspanak
1 orta boy soğan
2 küçük diş sarımsak
1 kahve fincanından az pirinç
1 tatlı kaşığı domates salçası

Zeytinyağında küçük doğranmış soğan ve sarımsak kavrulur. Salça eklenir, kavrulur. Ispanaklar ve pirinç eklenir, kısık ateşte kendi suyunda pirinçler yumuşayana kadar pişirilir.
