



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

- 1 kilo ispanak
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 1 ay bardağı pirinç

Rendelenmiş soğanı zeytinyağında 3 dakika kadar kavurun. Yıkamış pirinçleri üzerine koyup çok az su ilave edin ve kapağı kapalı olarak pişirin. Bu işlem ispanağı daha az pişirmemizi sağlar. Pirinçler az pişince üzerine yıkamış ve irice doğranmış ispanakları koyup ezilmiş sarımsak ilave edin. Kapağı kapalı olarak kısık ateşte 15 dakika pişirin. Daha sonra biraz limon suyu ile servis yapın. İstenirse sarımsaklı yoğurt ile de ikram edilebilir.
