



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

Ümit Usta

1,5 kg ıspanak
1 adet orta boy kuru soğan
1 kahve fincanı pirinç
1 ay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tozşeker
Tuz

İspanakları ayıkladıktan sonra, birkaç kez yıkayalım.

Rendelediğimiz kuru soğanı, sıvıyağda pembeleşinceye kadar kavurduktan sonra, doğradığımız ıspanakları ilave edip, birkaç dakika daha kavuralım.

Ilık suda ıslattığımız pirinçleri, iyice yıkadıktan sonra, ıspanaklara ilave edip, yeterince tuz, tozşeker ve sıcak su ekleyerek, ağız kapalı olarak pişirelim.

Piştikten sonra, ağız kapalı olarak soğutup, servis yapalım.

Not: İsteyenler, üzerine sarımsaklı yoğurt koyarak, servis yapabilirler.