



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK

500 gram ıspanak yaprağı
2 soğan
2 diş sarımsak
5 çorba kaşığı pirinç
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 demet maydanoz
Baharat
1 limon

Soğanı rendeleyin, sarımsağı ince doğrayın, üzerine pirinç ve bir miktar su ekleyin. Pirinçler yumuşayınca kadar pişirin. Üzerine ince kıyılmış ıspanak yapraklarını, maydanozu ve zeytinyağını ilave edin. Gerekirse çok az su koyun. İspanağın rengi yeşil kalacak şekilde yaklaşık beş dakika pişirin. Servis tabağına alıp üzerine limon sıkın. Süsleyip ikram edin.