



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK SALATASI

1/2 demet ıspanak
1 yemek kaşığı pirinç
1 tane kuru soğan
3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
Yoğurt
Sarımsak
1 kesme şeker
Tuz
Pul biber

İspanakları ayıklayıp güzelce yıkayın ya da donmuş ıspanak kullanabilirsiniz.

Tencereye 3 kaşık zeytinyağı ve piyaz doğranmış soğanı koyup hafifçe kavurun. Doğradığınız ıspanakları ve bir kaşık yıkanmış pirinci ilave edin. Biraz tuz ve bir kesme şeker ekleyin.

Hiç su koymadan kısık ateşte pişmeye bırakın. İspanak kendi suyunu salıp, tekrar çektikten sonra ateşten alıp, servis tabağına yayın.

İlindikten sonra sarımsaklı yoğurtla karıştırın. Üzerini bir kaşık zeytinyağı ve pul biber ile süsleyin.