



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

ZEYTİNYAĞLI İSPANAK



Yarım kg ispanak
1 adet iri kuru soėan
2 adet orta boy havuç
1 orba kaşığı pirinç
Yarım su bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı Őeker
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardaėı su

- # Soėan çok ince kıyılır, tencereye atılır tuz serpilir ve zeytinyağı konur, pembeleşene kadar kavrulur.
- # zerine soyulmuş, tavla zarı Őeklinde doğranmış havuç katılır, 5-6 dakika pişirilir.
- # Sonra iri doğranmış ispanaklar, Őeker ve yıkanmış pirinç bırakılır. Alt-st edilir.
- # Son olarak sıcak su gezdirilir. Kapak kapatılır ve kısık ateşte 15-20 dakika pişirilir.
- # Ateşten alınır ve yarım saat dinlendirilir.
- # Servis tabağına alınarak ılık olarak sofraya getirilir.

Not: Havuç sert bir sebze olduėu için ispanaktan önce biraz kavrulur.