



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

## PİRİNÇLİ İSPANAK



1 kg. ispanak  
2 Adet orta boy kuru soğan  
4 Çorba kaşığı pirinç  
7 Çorba kaşığı sıvıyağ  
1 Çorba kaşığı salça  
1,5 Çay bardağı su  
1 Tatlı kaşığı tuz

# İspanak temizlenir, yıkanır, suyu süzülür, iri iri doğranır. Kuru soğan yemeklik doğranır. Pirinç yıkanır, suyu süzülür.

# Tencerenin en altına soğan yerleştirilir, üzerine ispanak yayılır, en üste pirinç serpilir.

# Malzemelerin zerine sıvıyağ, su, salça ve tuz karışımı gezdirilir, karıştırmadan tencerenin kapağı kapatılır, orta ateşe yerleştirilir.

# 15 dakika sonra yemek karıştırılır, 10 dakika kısık ateşe pişirilir, ateşten alınır.

# Sıcak ya da ılık olarak servise sunulur.

**Not:** İspanağın önce haşlanıp, sonra kullanılması tavsiye edilmez, çünkü haşlanan sebzelerin besin değeri suya çıkar.