

Ispanak Yemeği

Toplam 45 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 25 dk

4 kişilik

Kolay

~180 kcal

Açılış 5/10

Ispanak, pirinç ve soğanla hazırlanan hafif ve besleyici zeytinyağlı yemek.

Malzemeler

- 1 kg Ispanak
- 1 adet Soğan
- 3 yemek kaşığı Pirinç
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 su bardağı Sıcak su
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber

Yapılışı

- Ispanağı 1 kaynar suya 5 dakika pişirin ve iri doğrayın.
- Soğanı zeytinyağında 5 dakika kavurun.
- Salçayı ekleyip 2 dakika karıştırın.
- Ispanak, pirinç, sıcak su ve baharatları ekleyin.
- Kısık ateşte pirinç yumuşayana kadar 20-25 dakika pişirin.

PÜF NOKTASI

Ispanağı bol suda birkaç kez yıkayıp diplerinde kalan kum yemeğin dokusunu bozar.

SERVIS ÖNERİSİ

Yoğurt ve pul biberle servis edin.