



Épinards Aux Riz

Pirinçli Ispanak



1 kg. d'épinards
2 oignons moyens
4 cuillères à soupe de riz
7 cuillères à soupe d'huile végétale
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
1,5 tasses à thé d'eau
1 cuillère à café de sel

Nettoyez les épinards, puis lavez, filtrez et coupez en gros. Coupez l'oignons en petit morceau. Lavez le riz puis filtrez l'eau.

Placez les oignons tout en bas de la casserole, puis étalez les épinards. Saupoudrez du riz tout-au-dessus.

Rajoutez de l'huile, de l'eau, de la pâte de tomate et du sel. Fermez la casserole sans mélangez. Placez à moyenne température.

Mélangez 15 minutes plus tard, laissez cuire pendant 10 minutes et retirez du four.

Servez chaud ou tiède.

N-B; Il n'est pas conseillé de bouillir les épinards puis les utiliser, car les valeurs nutritionnelles des légumes sort dans l'eau.