



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Schiacciata di Spinaci

Ispanak Bastı



1 mazzetto di spinaci  
250 gr carne di pecora tagliata in dado  
1 cipolla  
1 cucchiaio di salsa  
1 bicchierino olio di girasole  
Mezzo cucchiaino di pepe nero  
1 cucchiaino di sale

- # Primamente la cipolla macinata si arrossisce bene con olio di girasole.
- # Alla sopra si aggiunge la carne e si arrossisce finché risucchia il liquido poi si aggiunge la salsa e si gira per qualche volta.
- # In questo momento gli spinaci si tagliano bene poi si pizzica un po' di sale e si schiacciano bene.
- # Nella miscelata di carne si aggiungono sale e pepe nero poi si mettono in fondo di pentola.
- # Alla sopra di carne si mettono spinaci poi scoperta il coperchio senza aggiungere all'acqua e si cucinano circa per 20 minuti sul fuoco basso.
- # Si lascia ad aspettare circa per 20 minuti dopo aver tolto dal fuoco.
- # Poi si mette un coperchio sopra di pentola e si inverte.

**Nota:** Le pentole di questa ricetta devono avere i fondi piatti.