



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

---

## Spinaci con Olio d'Oliva

Zeytinyağlı Ispanak



Mezzo kg di spinaci  
1 cipolla  
2 carote  
1 cucchiaio di riso  
Mezzo bicchierino olio d'oliva  
1 cucchiaino di zucchero  
1 cucchiaino di sale  
1 bicchiere d'acqua

- # La cipolla si macina infine. Nella pentola si mette il sale ed olio d'oliva si arrossiscono bene le cipolle.
- # Alla sopra si aggiungono le carote tagliate dimensione di Dado e si cucinano insieme circa per 5 o 6 minuti.
- # Dopo si aggiungono gli spinaci tagliati zucchero e riso lavato si miscelano.
- # Ultimamente si aggiunge l'acqua calda poi il coperchio di pentola si coperta e si cucina sul fuoco basso circa per 15 o 20 minuti.
- # Dopo si leva dal fuoco e si mette per mezz'ora ad un posto.
- # Dopo si mette nel piatto da servire e si porta al tavolo.

**Nota:** Carota ed una verdura Tura per questo motivo si aggiunge prima di spinaci e si arrossisce.