



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

Spinaci con Riso

Pirinçli Ispanak



1 kg. di spinaci
2 cipolle medie
4 cucchiaini di riso
7 cucchiaini d'olio vegetale
1 cucchiaio di salsa
1,5 bicchieri d'acqua
1 cucchiaino di sale

- # Gli spinaci si puliscono , si lavano e si filtrano bene poi si tagliano in grosso. Poi si lava riso e si filtra bene.
- # Sotto della pentola si mette la cipolla sopra si mette spinaci e sopra si mette riso .
- # Sopra dei materiali si mettono olio vegetale, l'acqua, salsa e sale poi si coperta il coperchio di pentola senza mescolare si mette sul fuoco medio.
- # Dopo 15 minuti si mescola, si continua a cucinare ancora sul fuoco basso e poi si leva dal fuoco.
- # Si servirsi in caldo o fresco.

Nota: Non si preferisce di bollire prima di usare gli spinaci . Perchè il bollimento si diminuisce la vitamine delle verdure.