



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

Шпинат с рисом

Pirinçli Ispanak



1 кг. шпината
2 средние луковицы
4 ст. л. риса
7 ст. л. подсл. масла
1 ст. л. томатной пасты
 $\frac{3}{4}$ стакана воды
1 чайн. л. соли

- # Шпинат перебрать, помыть, крупно порубить. Лук порезать кубиками. Рис промыть.
- # В кастрюлю сначала выложить лук, затем шпинат и сверху посыпать рис.
- # Сверху полить маслом, залить водой, добавить смешанную томатную пасту с солью. Не перемешивая закрыть крышкой и готовить на среднем огне.
- # Через 15 минут перемешать и еще готовить 10 минут на медленном огне. Снять с огня.
- # Подавать горячим или теплым.

Предварительно сваренный шпинат использовать не рекомендуется, т. к. Он теряет свои питательные свойства.