



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BUĞULAMA (MALATYA)

Malatya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Kuru soğan küp halinde doğranır. Ispanak da yıkanır, doğranır ve haşlanır. Kıyma ve soğan kavrulur. Biraz salça ilave edilir. Yıkanmış ve ayıklanmış pirinç eklenir. Suyu konur ve pişirilir. Pirinç pişince ıspanağı ve tuzu konulup hafif ateşte karıştırılır. Servis yapıldıktan sonra üzerine karabiber ekilir.

