



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BULGURLU İSPANAK ÇORBASI

1/2 kg ıspanak
1 adet iri boy kuru soğan
3-4 yemek kaşığı az yağlı kıyma
1 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı tereyağı veya margarin
1 su bardağı bulgur
1 çay kaşığı tuz

Önce ıspanakları yıkayıp, ince ince doğrayın ve bir kenarda bekletin.

Bir tencerede yağı eritin, soğan ve kıymayı birlikte ilave ederek kavurmaya başlayın.

Kıymanın rengi dönünce ve soğanlar iyice sararmaya başlayınca salça ekleyerek tahta kaşıkla kavurmaya devam edin.

Sonra üzerine 6-7 su bardağı su ekleyin.

Su kaynamaya başlayınca bulgur ve ıspanakları içine aktarıp, tuzu ve karabiberi ekleyerek orta ısıdaki ateşte pişirmeye bırakın.

Servis yaparken üzerine kırmızı pulbiber serpiştirebilirsiniz.

[ML® Ispanak Çorbası için tıklayın](#)

[ML® Terbiyeli Ispanak Çorbası \(görsel\)](#)
