



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU İSPANAK KÖKÜ

Havva Soğancı

1,5 kg İspanağın kökü
2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 kuru soğan
3 yeşil biber
4 diş sarımsak
½ çay bardağını geçik pilavlık bulgur
1 çay bardağını geçik sıcak su
Tuz
Karabiber

İspanak köklerini çok dibinden kesmeden ayıklayın. Sularını birkaç kez değiştirerek yıkayın, biraz sirkeli suda bekletin ve iyice toprağından arınana dek yıkayın. İri iri doğranmış soğanı ve 2-3 parçaya bölünmüş biberleri bir tavada zeytinyağı ile kavurun. Süzölmüş İspanak köklerini ilave ederek ve hiç su koymadan sebzenin kendi suyu ile kavurmaya devam edin. İspanaklar suyunu salınca yıkayıp iri iri doğranmış sarımsakları ve tuzu ekleyip biraz daha kavurun. En son olarak bulguru ve suyu ekleyip bulgurlar suyu çekene kadar pişirin. Servis tabağına yemeğınızı alın, üzerine karabiber veya istediğiniz baharatı serpip servis yapın.

