



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU İSPANAK SOTE

1 kilo ıspanak
1 adet soğan
2 diş sarımsak
Yarım ay bardağı zeytinyağı
1 ay bardağı bulgur

Öncelikle soğanları doğrayıp bir tencerenin içinde zeytinyağı ile birlikte sote edin. Ispanakları yıkayıp irice doğrayın ve soğanın üzerine ilave edip karıştırın. Üzerine ezilmiş sarımsak ve bulguru ekleyip hemen kapağını kapatın çünkü hiç su koymadan pişirileceğı için buhar kaçmasın. İsterseniz 1 ay bardağı su koyabilirsiniz ama çok fazla değıl. Kendi buharıyla ıspanak ve bulgur pişince servis tabağına alıp ikram edin.