



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İSPANAKLI BULGUR PİLAVI

Malzemeler:

Yarım kilo ince kıyılmış ıspanak
2 su bardağı pilavlık bulgur
1 baş rendelenmiş soğan
1 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çorba kaşığı tereyağı
35 su bardağı et suyu
Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Bol suyla yıkayıp ince kıydığınız ıspanağı kavurun. Tuzlayıp üzerine bulguru dökün. Sonra birkaç dakika daha kavurun. Üzerine 3,5 su bardağı et suyu koyup pişirin. Pilav suyunu çekince ocaktan alın. Başka bir kaptaki yağla rendelenmiş soğanı pembeleşinceye kadar kavurun. Pilavın üzerine döküp karıştırın. 10 dakika demlenmesi için bekleyin. Sıcak olarak veya başka bir içeceklerle servise sunun.