



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI 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 ocağın altını kapatın. 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.