



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.levzetler.com)

ISPANAKLI BULGUR PİLAVI

1 paket SuperFresh ıspanak
6 orba kaşığı SuperFresh soğan
6 orba kaşığı zeytinyağı
200 gr bulgur (pılavlık)
300 ml tavuk suyu (kaynar)
8 adet kuru domates (zeytinyağında bekletilmiş, süzülmüş, iri doğranmış)
4 orba kaşığı ceviz (iri kırıklanmış)
6 sap nane (yapraklanmış, iri doğranmış)
Tuz (arzu edilen miktarda)

İspanakları kaynar suya batırıp çıkarın, avucunuzda sıkarak fazla suyunu akıtın ve iri doğrayın. Zeytinyağını ısıtın, soğanı ilave edin. Karıştırarak, orta ateşte soğanlar sararınca ya kadar 3-4 dak. sote yapın. Karıştırmaya devam ederek bulguru ekleyin ve 4-5 dak. kavurun. Üzerine, tavuk suyunu gezdirin, ıspanak ve kuru domatesleri ilave edip tuz serpin. Kısık ateşte bulgur suyunu çekinceye kadar 15-20 dak. pişirin. Ceviz ve nane yapraklarını serpin, hafifçe karıştırın ve 5 dak. dinlendirip servis edin.

