



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI BULGUR PİLAVI

1,5 su bardağı pilavlık bulgur  
1 adet soğan  
6 çorba kaşığı zeytinyağı  
200 gram körpe ispanak  
3 diş sarımsak  
Tuz  
Karabiber

Tencereye zeytinyağı, rendelenmiş soğan ve ezilmiş sarımsakları koyun. Üzerine çok az su ekleyip kapağını kapatınve 5 dakika kadar pişirin. Ispanakları çok iyi yıkayıp elinizle irice doğrayın. Bu ispanakları bulgurun üzerine aktarın kapağını kapatın, çok kısık ateşte 10 dakika kadar pişirin. Büyükçe bir kâsenin içine koyun, servis tabağına ters çevirin. Üzerine dereotu ve biraz daha zeytinyağı gezdirip sıcak olarak ikram edin.