



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İSPANAKLI BULGUR PİLAVI

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik
1 su bardağı bulgur
200 gr. ıspanak
100 gr. kavurma
1 adet soğan
1 kaşık salça
1/2 su bardağı haşlanmış nohut
Süslemek için:
1-2 tane yeşil biber
1 adet domates
1 adet kızarmış patates

Soğanı sana klasik ile pembeleşinceye kadar kavurun ve içine bulgurunuzu ekleyerek biraz daha kavurun. Salça ve 2 bardaktan biraz az su ilave edin. Kaynamaya başlayınca içine nohut ve ıspanağı ekleyin. Biraz pişince kavurma (kavurduğunuz kuzu, dana kuşbaşı et) ekleyin. Altını kısarak demlendirin.