



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI BULGURLU BORANI (SELÇUKLU)

Ömür Akkor

- 1 kilo ıspanak
- 1 adet kuru soğan
- 1 ay bardağı bulgur
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 1 ay bardağı su
- 1 kase yoğurt
- 3 diş sarımsak
- Kaya tuzu

Ispanakları iyice yıkayın. Yıkadığınız ıspanakları gelişigüzel doğrayın. Yemeklik doğradığınız soğanları tencerede zeytinyağı ile kavurmaya başlayın. Soğan kavrulunca ıspanakları ilave edin ve beraber kavurun. Ispanaklar sönünce üzerine tuz, bulgur ve suyu ilave edin. Tenceredekileri karıştırıp kapağını kapatın. Tencerenin altını kısık ateşe alıp 20 dakika pişirin. Yoğurdu sarımsaklayıp pişen boraniyle servis edin.

