



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI İSPANAK YEMEĞİ

500 gram ispanak
200 gram kıyma
1 çorba kaşığı salça
1 adet soğan
2 diş sarımsak
4 çorba kaşığı zeytinyağı
4 çorba kaşığı bulgur

Kıymayı soğanla kavurup yıkanmış ispanakları içine ekleyin, 10 dakika kadar pişirin. Üzerine bulguru, sarımsağı ekleyip çok az su ilave ederek pişirmeye devam edin. Bulgur biraz pişince üzerine salçalı az su ekleyip 10 dakika daha pişirin. Sıcak olarak ikram edin.