



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAKLAGİLLİ İSPANAK

Yarım kg ıspanak
1 ay bardağı nohut
1 ay bardağı kırmızı mercimek
Yarım ay bardağı pirinç
Yarım ay bardağı bulgur
Yarım orba kaşığı salça
1 baş soğan
1 ay bardağı sıvıyağ
1 ay kaşığı tuz
1 ay bardağı su

Akşamdan ıslatılmış nohut ertesi gün haşlanır. Ispanaklar iyice yıkanır ve suyu süzölür. İnce kıyılmış soğan ve sıvıyağ tencereye atılır ve pembeleşene kadar kavrulur. Üzerine yıkanmış bulgur, mercimek ve pirinç ilave edilir. Bir kaç dakika kavrulur. Sala ilave edilir. Bir kaç dakika sonra ince kıyılmış ıspanak, haşlanmış nohut ve tuz konur. En son sıcak su gezdirilir. Kapak kapatılır. Yaklaşık 20 dakika pişirilir.