



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU İSPANAK ÇORBASI

- 1 bađ ispanak
- 1/2 demet nane
- 3 domatesin rendesi
- 1,5 çay bardađı bulgur
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diř sarımsak
- 5 su bardađı su
- 6 yemek kaşığı yoğurt
- 2 ay kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı karabiber

Tencereye zeytinyağını koyup ısıtın.

Soğanı kp küp doğrayıp yağda soteleyin.

Domates rendesini, minik minik doğranmış sarımsağı, küçük parçalara bölünmüş ispanağı ve naneyi de ekleyip karıştırın.

Sebzeler hafifçe kendini çekince suyu, su kaynadıktan sonra da bulguru ilave edin ve bulgurlar yumuşayıncaya kadar pişirin.

Son olarak tuzu ve karabiberi serpin. Çorbayı, üzerlerine birer kaşık yoğurt koyarak servise sunun.

