



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU İSPANAK ÇORBASI

www.sefabdullahusta.com

200 gr ıspanak
1 adet iri boy kuru soğan
3-4 yemek kaşığı az yağlı kıyma
1 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı tereyağı veya margarin
1 su bardağı bulgur
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Önce ıspanakları yıkayıp, ince ince doğrayın ve bir kenarda bekletin. Bir tencerede yağı eritin, soğan ve kıymayı birlikte ilave ederek kavurmaya başlayın. Kıymanın rengi dönünce ve soğanlar iyice sararmaya başlayınca salça ekleyerek tahta kaşıkla kavurmaya devam edin. Sonra üzerine 6-7 su bardağı su ekleyin. Su kaynamaya başlayınca bulgur ve ıspanakları ilave edip, tuzu ve karabiberi ekleyerek orta ısıdaki ocağa pişmeye bırakın. Servis yaparken üzerine kırmızı pul biber serpiştirebilirsiniz.

