



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU İSPANAK KAVURMA

1 kilo ıspanak kökü
50 gram margarin
4 adet kuru soğan
6 adet kırmızı biber
4 diş sarımsak
1 ay bardağı pilavlık bulgur
2 ay bardağı sıcak su
Tuz
Karabiber

İspanak köklerini ayıklayıp sularını birkaç kez değiştirerek yıkayın.
irice kıyılmış soğanı ve ikiye bölünmüş biberleri bir tavada margarin ile kavurun.
ıspanak köklerini ilave edin ve hiç su koymadan kendi suyu ile kavurmaya devam edin.
suyunu salan ıspanaklara yıkayıp büyükçe doğranmış sarımsakları ve tuzu ekleyip biraz daha karıştırın. En son
bulguru ve suyu ekleyip, bulgurlar suyu çekene kadar pişirin. servis tabağına ıspanakları alın. (tavayı
silkeleyerek) üzerine karabiber serpip servis yapın
