



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BULGURLU İSPANAK

- 1 kilo ıspanak
- 1 adet soğan
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1,5 çay bardağı pilavlık bulgur
- 1 ay bardağı su
- 2 orba kaşığı yoğurt

Öncelikle soğanı ve sarımsağı ince bir şekilde doğrayın. Daha sonra zeytinyağını da sarımsakla birlikte kavurun. Üzerine irice doğranmış ıspanakları ve bulguru ekleyip az suda kapağı kapatıp 15 dakika kadar pişirin.

