



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGURLU İSPANAK

1 kg kuzu ispanağı (kaynar suya batırılıp yumuşatılabilir)  
2 adet sođan  
1 yemek kaşığı kaşığı salca  
1 Fincan bulgur  
Tuz  
Karabiber  
Yađ

İspanaklar ayıklanır, doğranır ve iyice yıkanır. Süzgece alınır. Sođanlar yemeklik doğranarak yağda kavrulur. Sonra salçası konur. Karıştırılır. İspanakları da konularak tuzu biberi atılır. İspanaklar iyice yumuşayınca bir bardak kadar sıcak su konulur. Bulgur atılarak birlikte pişirilir.