



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU İSPANAK

- 1 adet kuru soğan
- 1 ay bardağı sıvıyağ
- 1 orba kaşığı domates salçası
- 2 orba kaşığı domates sosu veya domates rendesi
- 1 ay bardağı bulgur
- Yarım kilo ıspanak
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

İspanaklarımızı iyice yıkayalım ve yemeklik doğrayalım.

Soğanlarımızı piyazlık doğrayalım, bir tencereye sıvı yağ koyup kızdıralım. Üzerine soğanlarımızı dökelim ve soğanları pembeleşene kadar kavuralım.

Daha sonra bir kaşık salça ve bir kaşık domates sosu veya 1 domates rendesini soğanın üzerine alıp tekrar kavuralım.

Yıkamış olduğumuz ıspanağı tencereye alalım ve alt üst ederek karıştıralım.

Üzerine bir bardak yıkanmış bulgurumuzu dökelim. Bir tutam tuz ve bir tutam karabiberimizi ekledikten sonra tenceremizin kapağını kapatıp kendi suyu ile orta ateşte pişmeye bırakalım.

Yemeğimiz suyunu çekince bulgular yumuşayınca ateşten alalım ve servis yapalım.

