



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU İSPANAK

- 500 gram İspanak
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 4 çorba kaşığı bulgur

Rendelenmiş soğanı zeytinyağında kavurduktan sonra üzerine bulguru ve sarımsağı ekleyin ve çok az su ilave ederek pişirin. Bulgur biraz pişince üzerine İspanağı ilave edin, bir-iki kere çevirip ocaktan alın. Sıcak ya da soğuk olarak ikram edin.
