



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU İSPANAK

1 ay bardađı bulgur
1 kilo ispanak
5 orba kaşığı zeytinyağı
1 adet sođan
1 su bardađı su

Tencereye önce rendelenmiş soğanı ve yağı alın 5 dakika kadar kavurun. zerine bulguru ekleyip az su koyup bulgurun biraz pişmesini bekleyin. Daha sonra da yıkanmış ve irice doğranmış ispanakları ekleyip 10 dakika kadar pişirin.

