



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU İSPANAK SALATASI

1, 5 ay bardađı bulgur
1 demet taze sođan
1 demet ispanak sapı
Yarım ay bardağı zeytinyağı
Yarım demet maydanoz
Yarım demet nane
3 diř sarımsak

İspanak saptarını, yapraklarını -pazı saptarı da olabilir-, taze soğanı, maydanozu ve naneyi çok ince kıyın. Tavanın içine zeytinyağını döküp kızdırın. İçine ezilmiş sarımsakları ekleyip karıştırın. Sarımsakların kokusu gidince tavadan alın. Yeřillikleri de tavanın içine alıp kavurmaya başlayın. İçine de bulguru ekleyip kapağını kapatıp yaklaşık 10 dakika pişmeye bırakın. Ocaktan alıp soğutun. Servis tabağına alın, üzerine limon sıkıp ikram edin.