



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KUZUKULAĞI

Elif Korkmazel

2 kg. ıspanak ya da kuzukulağı
1 adet sođan
1 ay bardağı pilavlık bulgur
1 ay bardağı zeytinyağı
Tuz

İspanakları yıkayıp doğrayın. Soğanı rendeleyin, üzerine zeytinyağını ekleyerek kavurun. Soğanların rengi dönünce ıspanakları ve bulguru ekleyin. zerine bir çay bardağı su koyup 10 dakika pişirin. Sade veya yoğurtla servis yapın.
