



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET MERCİMEKLİ İSPANAK

www.diyetuzmani.com.tr

4 Su Bardağı (200 Ml Lik) Su
1 Bıçak Ucu Pul Biber
1 Bıçak Ucu Karabiber
1 Bıçak Ucu Tuz (İyotlu)
1 Çay Bardağı (Normal) Bulgur
1 Çay Bardağı (Normal) Yeşil Mercimek
1 Çorba Kaşığı Domates Salçası
5 Çay Bardağı (Normal) Zeytinyağı
2 Diş (Orta Boy) Sarımsak
1 Adet (Orta/Normal) Kuru Soğan
500 Gram Ispanak Yaprağı

İlk olarak kuru soğanlar yemeklik şekilde doğranır ve zeytinyağında kavrulur. Sarımsaklar ince ince kıyılır ve soğanlara eklenir. Salça da ilave edilerek 1-2 dakika pişirilir. Ispanaklar bol suda yıkanır ve doğranarak tencereye eklenir. Yeşil mercimek ve bulgur yıkandıktan sonra ıspanağa ilave edilir. Baharatlar ve sıcak su eklenerek ocakta pişirilir. Mercimekli ıspanak servise hazır hale gelir.