



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FASULYELİ İSPANAKLI DİBLE

250 gr taze yeşil fasulye
3 yemek kaşığı margarin
1 adet boy soğan
2 adet domates
2 adet biber
1 çay bardağı pilavlık bulgur
1 tatlı kaşığı salça
Su
Tuz
1 demet doğranmış ıspanak

Soğanı, margarini ve biberi doğrayıp tencereye alın

Hafif soteledikten sonra küçük doğranmış domatesleri ilave edin hafif pişirin.

Fasulyeleri ayıklayıp küçük küçük doğrayın.

Karıştırıp 10 dakika kadar kendi suyuyla pişirin.ıspanağını ilave edin

Üzerine 5 su bardağı kadar su ekleyin.

Kaynara çıkınca bulguru ve tuzunu atın. Bulgur yumuşayıp suyu özleşene kadar pişirmeye devam edin.

Su ayarını kendi sevdiğiniz kıvama göre ayarlayın.

Bu yemeği pilav şeklinde de pişirip yiyebilirsiniz. Ya da, daha sulu da yapabilirsiniz. Ben çorbadan daha koyu kıvamlı sevdiğim için o şekilde yaptım.