



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HARDAL OTU KAVURMASI

- 1 kg hardal otu
- 1 tane soğan
- 4 kaşık sıvı yağ
- 2 adet yumurta
- 1 çay bardağı bulgur
- 1 çay bardağı su

Harda otlarını yıkayın ayıklayın küçük küçük doğrayın haşlayın bir kenarda bekletin. 1 tencereye soğanı koyun, yağ ekleyin kavurun pembeleşsin, üzerine bulgur su ve hardal otunu ekleyin, içine yumurtayı kırın.