



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KAVURMASI

1 kilo ıspanak
1 soğan
1 ay bardağı bulgur
3 diř sarımsak
1 orba kaşığı salça
Yarım ay bardağı zeytinyağı
Tuz, karabiber
4 diř sarımsak

İspanakları bol suda iyice yıkayıp irice kıyın. Öncelikle rendelenmiş soğanı zeytinyağında 3 dakika kadar kavurun. İçine bulgur ekleyip kavurmaya devam edin. Bulgurun üzerine çok az miktarda sıcak su koyup kaynamaya bırakın. Son olarak kıydığınız ıspanakları da ekleyip 10 dakika daha kavurun. Servis tabağına alın, üzerine istenirse bol sarımsaklı yoğurt ekleyebilirsiniz. Sıcak olarak servis yapın.