



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KÖKÜ KAVURMA

Malzemeler

2 kg ıspanak kökü

1 yemek kaşığı zeytinyağı

4 baş kuru soğan

5-6 adet kurutulmuş acı kırmızıbiber (yoksa taze de olur)

5 diş sarımsak

1 çay bardağı pilavlık bulgur

1,5 çay bardağı sıcak su

Tuz

Karabiber

Hazırlanışı:

İspanak köklerini ayıklayıp sularını birkaç kez değiştirerek yıkayın.

İrice kıyılmış soğanı ve ikiye bölünmüş biberleri bir tavada zeytinyağı ile kavurun.

İspanak köklerini ilave edin ve hiç su koymadan kendi suyu ile kavurmaya devam edin.

Suyunu salan ıspanaklara yıkayıp büyükçe doğranmış sarımsakları ve tuzu ekleyip biraz daha karıştırın.

En son bulguru ve suyu ekleyip, bulgurlar suyu çekene kadar pişirin. Servis tabağına ıspanakları alın. (tavayı silkeleyerek) üzerine karabiber serpip servis yapın.