



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAKLI BULGUR AŞI

- 1 demet ıspanak
- 1 adet soğan
- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 1 orba kaşığı
- 3,5 su bardağı su
- 2 orba kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

Soğan ince entilir, tereyağında pembeleştirilir. Salça ve tuz katılır, bir kaç dakika kavrulur. Küçük doğranmış ıspanak eklenir. Biraz soğuyunca yıkanmış bulgur ilave edilir. Su konur, kapak kapatılır. Yaklaşık 15 dakika pişirilir.