



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI BULGUR PİLAVI (MERSİN)

Ispanak 4 su bardağı (doğranmış)

Su 3 su bardağı

Tuz 2 tatlı kaşığı

Duru Pilavlık Bulgur 2 su bardağı

Tereyağı (erimiş) 1/2 su bardağı

Karabiber 1/2 tatlı kaşığı

Ispanaklar ayıklanır,yıkanır ve ince ince doğranır.Diğer tarafta ölçülü su kaynatılır,tuz ve ıspanak ilave edilerek karıştırılır. Bir iki taşım kaynadıktan sonra bulgur eklenirve önce orta sonra hafif ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir. Üzerine kızdırılmış yağ dökülür ve 20 dakika demlendirilir. Servis tabağına alınıp üzerine karabiber serpilerek sıcak olarak servis yapılır. (K.K.Almış)

NOT: Mersin ve Malatya yörelerinde yapılmaktadır. Tarif Mersin'den alınmıştır. Arzuya göre soğan ve salça da konabilir. Eğer bu şekilde istenirse, önce yağ ile soğan kavrulur, salça konur ve diğer malzemeler ilave edilerek pişirilir.

[ML® Ispanaklı Pilav için tıklayın](#)

