



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI BULGUR PİLAVI

1 kg ıspanak  
1 su bardağı bulgur  
1 adet kuru soğan  
2 orba kaşığı margarin  
Tuz  
Karabiber

Yıkamış ıspanakları ince ince doğrayın. ıspanakları tencereye koyun üzerine bulguru da ilave edip iyice harmanlayın karıştırın. Yağı tavaya koyun içine doğranmış soğanları atın ve pembeleştirin ve soğanların içine yarım yemek kaşığı pul biberi atın kızartın. Daha sonra bu soğanı ıspanakların üzerine dökün ve tencerenin kapağını kapatın kısık ateşte pişirin. Bu yemek susuz olarak ıspanağın bıraktığı suyla pişiyor

