



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI BULGUR PİLAVI

www.sefabdullahusta.com

500 gr ıspanak
1 su bardak bulgur
Yarım su bardağı su
1 baş soğan
Pul biber
Tuz
Karabiber
Sıvı yağ

İspanakları ayıklayıp yıkayın, sonra ince doğrayın. Soğanı küçük küp doğrayın ve büyük bir tavada sıvı yağ ile kavurun. Daha sonra ıspanakları ve bulguru ekleyip suyunu ve baharatları ekleyip kapağını kapatıp kısık ateşte bulgurlar yumuşayana kadar pişirin. Yumuşadıktan sonra altını kapatıp dinlendirin. Sıcak servis yapın.

