



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI BULGUR PİLAVI

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik  
1 su bardağı bulgur  
200 gr. ıspanak  
100 gr. kavurma  
1 adet soğan  
1 kaşık salça  
1/2 su bardağı haşlanmış nohut  
Süslemek için:  
1-2 tane yeşil biber  
1 adet domates  
1 adet kızarmış patates

Soğanı sana klasik ile pembeleşinceye kadar kavurun ve içine bulgurunuzu ekleyerek biraz daha kavurun. Salça ve 2 bardaktan biraz az su ilave edin. Kaynamaya başlayınca içine nohut ve ıspanağı ekleyin. Biraz pişince kavurma (kavurduğunuz kuzu, dana kuşbaşı et) ekleyin. Altını kısarak demlendirin.

---