



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI BULGUR PİLAVI

1 kg. ispanak  
1 su bardağı bulgur  
1 adet kuru soğan  
2 çorba kaşığı sanayağı  
Tuz  
Pulbiber

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

---