



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAKLI BULGUR PİLAVI

1.5 su bardağı pilavlık bulgur
200 gr. körpe ıspanak
1 adet soğan
3 diş sarımsak
2 orba kaşığı tereyağı
Tuz
Karabiber

Rendelenmiş soğan ve ezilmiş sarımsakları tereyağında kavurun. Bulguru ekleyip kavurmaya devam edin. Ispanakları elinizle irice doğrayıp bulgurun üzerine ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp çok kısık ateşte 10 dakika kadar pişirin. Servis yaparken bir kabın içine koyup, servis tabağına ters çevirip sunum yapabilirsiniz. Üzerine dereotu serperek de servis yapın.