



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI BULGUR PİLAVI

2 su bardağı pilavlık bulgur

4 su bardağı su

2 çorba kaşığı tereyağı

6-7 adet ıspanak yaprağı

1 çay kaşığı tuz

2 adet soğan

Öncelikle tencerede soğanları tereyağında 5 dakika kavurun. Pilav hazırlamak için üzerine bulgurları ekleyip kavurmaya devam edin. Suyunu, tuzunu ekleyip kapağını kapatıp 30 dakika kadar pişin. Bulgur pişince, ıspanakları iri iri doğrayıp ekleyin, 5 dakika daha pişip 10 dakika demlendirin. Servis yaparken kâselere koyup servis tabağına ters çevirin. Sıcak ikram edin.

---