



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI BULGUR PİLAVI

1 su bardağı bulgur
1 demet dereotu
500 gram ıspanak
2 orba kaşığı tereyağı
7 su bardağı su
Tuz
Kimyon, karabiber
3 diş sarımsak

Tencerenin içine 5 su bardak su koyun ve bulguru 15 dakika kaynatın. Daha sonra içine tuz ekleyip içine kıyılmış ıspanakları ekleyip birlikte pişmeye bırakın. Bulgur suyu çekince ocaktan alın. Tereyağında sarımsağı kavurup kıyılmış dereotu ile ekleyin. Bu karışımı da çorbanın üzerine ekleyip karıştırın ve servis yapın.