



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI BULGUR RİSOTTO

200 gr ıspanak küçük taze yaprakları  
1 su bardağı pilavlık bulgur  
1 adet kuru soğan  
½ su bardağı rendelenmiş eski kasar veya parmesan peyniri  
3 yemek kaşığı margarin  
3 bardak et suyu  
Tuz  
Karabiber  
1 çay kaşığı şeker

Soğanı ince kıyın. Bir tencere de margarinde 1-2 dk pişirin. Bulguru ilave edin, sürekli karıştırın. 1 bardak et suyu ilave edin. Bulgur suyu çekince; bir bardak daha ilave edin ve sürekli karıştırın. Suyu çekince diğer 2 bardak suyu böyle yüksek ateşte sürekli karıştırıp çekirin. Ispanakları doğramadan tuz, şeker, karabiberi ilave edin. 1-2 dk daha pişirin. Peynirin yarısını ilave edin. Ateşten alın. Üzerine margarin gezdirin ve iyice karıştırın. Servis tabaklarına alın. Kalan peyniri üzerine serpin. Bekletmeden sıcak servis yapın.