



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPATANLI BULGUR LEPESİ (HATAY)

Fatma Yeniçeri

Bulgur

Tuz

Ispatan (Su Teresi. Su kenarlarında yetişen, ayrıca yenilebilen bir su kenarı bitkisi.)

Zeytinyağı

Su kaynatılır, tuz, bulgur ve ispatan eklenir. Pişirilir üzerine zeytinyağı yakılır servis yapılır.
