



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI İSPANAK YEMEĞİ

500 gram ispanak  
200 gram kıyma  
1 orba kaşığı salça  
1 adet sođan  
2 diř sarımsak  
4 orba kaşığı zeytinyağı  
4 orba kaşığı bulgur

Kıymayı soğanla kavurup yıkanmış ispanakları içine ekleyin, 10 dakika kadar pişirin. Üzerine bulguru, sarımsağı ekleyip çok az su ilave ederek pişirmeye devam edin. Bulgur biraz pişince üzerine salçalı az su ekleyip 10 dakika daha pişirin. Sıcak olarak ikram edin.