



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI İSPANAK KÖKÜ

Elif Korkmazel

250 gr. ıspanak kökü
1 ay bardağı köftelik bulgur
1 ay bardağı sıcak su
2 orba kaşığı dolmalık fıstık
2 orba kaşığı zeytinyağı
1 adet soğan
4 diş dövülmüş sarımsak
10 adet mantar
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 su bardağı haşlanmış nohut
Tuz
Karabiber
Pul biber

Bulguru sıcak suyla ıslatıp kabartın. Dolmalık fıstıkları kavurun. Halka doğranmış soğan, sarımsak, tuz, karabiber ve pul biberi kavurun. Üzerine ıspanak köklerini ve doğranmış mantarları ekleyip beş dakika daha kavurun. Salçayı ilave edip bir iki çevirin. Üzerine bulgur, nohut ve fıstıkları ekleyip karıştırın.



Fotoğraf "mehmet ınar" tarafından gönderildi. 19.01.2021