



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

OT BULGURLAMASI

Millî Eğitim Bakanlığı

½ kg ıstır (yabani ispanak)
250 gram ebegümeci
250 gram gelincik veya ısırgan otu (mevsime göre)
1 çay bardağı bulgur
Sıvı yağ veya zeytinyağı
2 adet soğan
1 yemek kaşığı salça
2 su bardağı su
Tuz

ıstır, ebegümeci, gelincik ayıklanarak yıkanır.

Soğanlar yemeklik doğranır.

Yağ tencereye konulur, kızınca soğanlar ilave edilir, sararınca kadar kavrulur.

Salça ilave edilerek kavurmaya devam edilir, tencereye sırasıyla ebegümeci, gelincik ve ıstırlar ilave edilerek kavrulur.

2 su bardağı sıcak su ilave edilir.

Ayıklanıp yıkanmış bulgur ilave edilir, tencerenin kapağı kapatılarak pişirilir.

İsteğe bağlı olarak sarımsaklı yoğurt ile servis edilebilir.

