



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## PİRTİKE

Ispanak: 1 kg  
Pirinç: 1 çorba kaşığı  
Nohut: 1 su bardağı  
Süzme yoğurt: 4 yemek kaşığı  
Sıvı yağ: 1 çay bardağı  
İnce bulgur: 1 su bardağı  
Orta boy kuru soğan: 1 adet  
Yeteri kadar tuz ve karabiber

Bulguru su ile ıslatıp yoğurun, tuz ve karabiber ilave ederek kulak memesi kıvamına gelinceye kadar yoğurmaya devam edin. Nohut büyüklüğü şeklini vererek kesin ve kaynar suda haşlayın. Daha sonra sıvı yağda kızartıp ayrı bir kaba koyun. Bir tenecere içersine doğranmış soğanları sıvı yağ ile kavurun. Üzerine ıspanak ilave edip, yumuşadıktan sonra pirinç katarak pişirin. Pişen malzemeyi 4 kişilik bir kaba alarak üzerini süzme yoğurt ile örtün, önceden hazırlanmış bulgur köftelerle süsleyip sıcak servis yapın.