



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PRATİK PIRASALI İSPANAK KAVURMA

<http://www.hurriyet.com.tr>

- 1 kilogram ıspanak
- 3 adet kalın kök pırasa
- 1 fincan köftelik bulgur
- 1 fincan zeytinyağı
- Tuz
- 1 çay kaşığı pul biber

İspanakları yarım saat kadar sirkeli bol suda bekletin. Yıkadığınız ıspanakları çok ince olmayacak şekilde doğrayıp bir kenara alın. Temizlediğiniz pırasayı da ince halkalar halinde doğrayın. Geniş bir tencereye zeytinyağını koyup pırasayı ilave edin. Harlı ateşte birkaç dakika pırasayı kavurun. Ardından hemen ıspanakları ilave edip bulgurunu ekleyin ve birkaç dakika kavurun.

