



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU İSPANAK

<https://www.elele.com.tr>

1 avuç ıspanak
1 kaşık köftelik bulgur
1 kaşık haşlanıp didiklenmiş piliç eti
1 sap taze soğan
Tereyağı

Taze soğan ve ıspanağı ince ince doğrayın ve tereyağında çevirin. Köftelik bulguru ve çok az su ekleyin, pişirin, Ocaktan indirmeden pilici de ekleyin. Tüm malzemeyi püre haline getirin.

