



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU YAPRAK SARMA

300 gram asma yaprağı
2 adet soğan
400 gram kıyma
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
2 adet domates
1 orba kaşığı salça
1 orba kaşığı tereyağı
Nane, tuz, karabiber
1,5 çay bardağı pilavlık bulgur

Derin bir kabın içine kıyma, rendelenmiş soğan ve domates koyup karıştırın. Üzerine salça, baharatlar ve bulguru ve en son da kıyılmış yeşillikleri ekleyin. Bu i malzemeyi, 3 dakika haşlanmış süzölmüş asma yapraklarının içine koyup sarın. Tencereye dizip tereyağı, 1 su bardağı su ekleyerek 30 dakika pişirin. Sarımsaklı yoğurtla servis edin.