



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ SARMA (DENİZLİ)

Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Bulgur
Peynir
Taze soğan
Tuz
1 adet yumurta
Zeytinyağı
Asma yaprağı
Maydanoz
Dereotu

Yapraklar haşlanır. Yaprığın kalan suyuna bulgur ve biraz tuz koyarak ıslatılır. Bulgur kabardıktan sonra tencereye yağ ve taze soğanın yaprakları koyarak kavrulur. Üzerine yumurta kırılıp pişirilir. Daha sonra üzerine bulgur eklenip biraz karıştırılır. Tamamen karıştıktan sonra üzerine peynir rendelenir, maydanoz ve dereotu eklenerek karıştırılır. Yaprğa sarılarak yenir.

