



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DÜĞÜLÜ YAPRAK SARMASI (AFYONKARAHİSAR)

yarım kg. salamura yaprak
yarım kg. kıyma
2 soğan
2 su bardağı ince bulgur
1 çorba kaşığı salça
yarım çay bardağı sıvıyağ
yarım demet maydanoz
karabiber
tuz

Yaprakları 5 dk. sıcak suda bekletin. Kıyma, bulgur, kıyılmış maydanoz, rendelenmiş soğan, bir çay bardağı su, karabiber ve tuzu beraber yoğurarak bir iç hazırlayın. Tuzunu salan yapraklara, hazırladığınız içten koyup sarın. Dolmaları tencereye dizip, yağını salçasını ve üzerini aşmayacak kadar su koyun. Dolmaların dağılmaması için üzerine bir tabak kapatıp pişirin.

[ML® Yaprak Buğulaması için tıklayın](#)