



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU YAPRAK SARMASI

Gerekli malzeme:

500 gr taze asma yaprağı

1.5 su bardağı sıcak su

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı limon suyu

1 çay kaşığı tozşeker

Tuz

İç malzeme:

2 su bardağı bulgur

3 soğan

1 domates

2 taze soğan

Yarım demet dereotu

1.5 çay bardağı zeytinyağı

1'er tatlı kaşığı kuşüzümü, dolmalık fıstık

1 çay kaşığı nane

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı yenibahar

1 çay kaşığı tozşeker

2 su bardağı sıcak su

Tuz

Karabiber

Asma yapraklarını limonlu suda haşlayıp süzün. Soğanları kıyın. Taze soğanları temizleyip ince ince doğrayın.

Dereotunu kıyın. Domatesi soyup küp küp doğrayın. Zeytinyağını tavada ısıtıp soğanları pembeleştirin. Domatesi

ilave edip kavurun. Bulgur, taze soğan, dereotu, kuşüzümü, dolmalık fıstık, nane, karabiber, yenibahar,

tozşeker, bir tutam tuz ve karabiberi ekleyip kavurun. 2 su bardağı suyu ilave edip karıştırın ve tencerenin

kapağını kapatın. Kısık ateşte, bulgur suyu çekinceye kadar pişirin. İlinmaya bırakın.

Yaprakların üzerine iç malzemeden yerleştirip sıkıca sarın. Sarmaları tencereye dizip 1.5 bardak sıcak su, 2

kaşık zeytinyağı, limon suyu, tozşeker ve tuzu ekleyin. Üzerine porselen bir tabak kapatın. Orta ateşte 30 dakika

pişirin. Soğuduktan sonra limon dilimleriyle süsleyip servis yapın.