



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU BAKLALI VE BULGURLU YAPRAK SARMA

Malzeme:

200 gr asma yaprağı

100 gr bakla içi

200 gr Bizim Pılavlık Bulgur

1 adet orta boy soğan

1 su bardağı AltınHasat Riviera Zeytinyağı

2 su bardağı su

Tuz

Karabiber

dereotu

Asma yapraklarını ve kuru baklayı ılık suda 2 saat bekletin. Sarma içini hazırlamak için; bir tencerede zeytinyağını iyice ısıtıp sırasıyla soğanı, baklayı ve en son olarak bulguru kavurun. Suyu ekleyip birkaç dakika daha karıştırın. Ocaktan alıp kapağını kapatın ve demlenmeye bırakın. Asma yapraklarını bol suyla yıkayıp süzün. Yapraklardan bir tanesini tezgahın üzerine yayın. 1 çorba kaşığı kadar bulgurlu karışımdan ortasına yayın. Yaprakların kenarlarından karşılıklı uçlarını birleştirip sigara böreği şeklinde sarın. Kalan malzeme bitene dek aynı şekilde hazırlayın. Sarmaları geniş ve düz tabanlı bir tencereye dizin. Üzerini geçecek kadar su ilave edip kısık ateşte pişirin. Ocaktan alın. Soğuduktan sonra servis yapın.

[ML® Kuru Baklalı Bulgur Pilavı için tıklayın](#)