



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASMA YAPRAKLI BULGUR PİLAVI

1 su bardağı bulgur
100 gram asma yaprağı
1 büyük boy kuru soğan
3 diş sarımsak
1 yemek kaşığı salça
1 kahve fincanı sıvıyağ
3 dal taze nane
3 dal dereotu
Kırmızı pul biber
Tuz

Taze asma yapraklar doğranır, bir tencerede yumuşayıncaya kadar haşlanır. Soğan ve sarımsak ince doğranarak başka bir tencerede tuz ilavesi ile hafif kavrulur. Üzerine sıvıyağ eklenerek kavurmaya devam edilir, en son kırmızı pul biber ve salça eklenir. Üzerine suyu ile birlikte haşlanmış asama yaprağı ve bulgur eklenir. 2 bardak sıcak su eklenerek pişmeye bırakılır. Pilav suyunu çekmesine yakın, kıyılmış dereotu ve nane eklenir, karıştırılır. Ocak kapatılır, bir süre demlendirilir, servis edilir.

