



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BAKLALI YAPRAK SARMASI

250 gr. taze iç bakla ya da 1 çay bardağı kuru bakla  
250 gr. kıyma  
1 çay bardağı ince bulgur  
250 gr. asma yaprağı  
2 soğan  
1-2 yeşil biber  
2-3 domates  
Kırmızı biber  
Karabiber  
Maydanoz  
Dereotu

Etlı dolma içi gibi hazırlayınız, pirinç yerine bulgur ve taze bakla içinin kabukları çıkarılıp ikiye doğranıp katılır. Eğer kuru bakla ile yapacaksanız, bakla akşamdan ıslatılıp kabukları çıkarılıp öyle konur. Diğer işlemler aynen asma yaprağı dolması gibidir.