



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BULGUR SARMASI (ÇANAKKALE)

Asma yaprağı 150-200 gram  
Duru Pilavlık Bulgur 2 su bardağı  
Su 4 su bardağı  
Nane 1 yemek kaşığı  
Karabiber 1 tatlı kaşığı  
Pul biber 2 tatlı kaşığı  
Zeytinyağı 1/2 su bardağı  
Salça 2 yemek kaşığı  
Tuz 2 tatlı kaşığı  
Yoğurt (süzme) 1+1/2 su bardağı

Yapraklar yıkanır,sapları alınır.Tencerede 4 su bardağı su kaynatılır,1 tatlı kaşığı tuz atılır,yaprakların yarısı salınır ve alt üst edilerek 3-4 dakika kadar kaynatılır.Kalan yapraklar da aynı şekilde haşlanır. Yaprığın haşlama suyu 4 su bardağına tamamlanarak kaynatılır ve bulgur ilave edilerek suyunu çekinceye kadar pişirilir.Üzerine nane,karabiber,kırmızıbiber, zeytinyağı,salça ve kalan tuz ilave edilerek karıştırılır.Haşlanmış yaprağın ortasına hazırlanan içten konularak sarılır.Ezilmiş yoğurt ile servis yapılır. (K.K.Uçak).

NOT: Çanak kale yöresinde özellikle bayramlarda yapılan bir yemektir.Salamura Yaprak yapıldığında ,tuz miktarı azaltılabilir.

