



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU BADEMLİ SARMA

200 gram yaprak
1 su bardağı kısırlık bulgur
1 soğan
2 domates
4 dal taze soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım ay bardağı zeytinyağı
50 gram çiğ badem
Tuz, kırmızı pul biber

Yaprakları sıcak suda 5 dakika kaynatın, üzerine soğuk su döküp süzün. Bulgur, rendelenmiş soğan ve domates, maydanoz, taze soğan, baharatı harmanlayın. Bu karışım domatesin suyuyla ıslanacaktır. Bademleri robotta kıyıp içine ekleyin. Yaprakların içlerine paylaştırıp sarın. Tencereye dizin, üzerine zeytinyağını gezdirip çok kısık ateşe koyun. Gerekirse çok az su ekleyip pişirmeye devam edin.