



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU SARMA

150 g asma yaprağı
2 su bardağı pilavlık bulgur
4 su bardağı su
1 yemek kaşığı nane
1 tatlı kaşığı karabiber
2 tatlı kaşığı pul biber
Yarım su bardağı zeytinyağı
2 yemek kaşığı salça
2 tatlı kaşığı tuz
1.5 su bardağı süzme yoğurt

Yaprakları yıkayın ve saplarını alın. Tencerede suyu kaynatın. 1 tatlı kaşığı tuz atın, yaprakların yarısını salın ve alt üst ederek 3-4 dakika kadar kaynatın. Kalan yaprakları da aynı şekilde haşlayın. Yaprığın haşlama suyunu 4 su bardağına tamamlayarak kaynatın ve bulgur ilave ederek suyunu çekinceye kadar pişirin. Üzerine nane, karabiber, kırmızıbiber, zeytinyağı, salça ve kalan tuz ilave ederek karıştırın. Haşlanmış yaprağın ortasına hazırlanan içten koyarak sarın. Ezilmiş yoğurt ile servis edin.

