



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU SARMA

300 gram asma yaprağı
2 adet soğan
400 gram kıyma
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
2 adet domates
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı tereyağı
Nane, karabiber
Tuz
2 çay bardağı pilavlık bulgur

Derin bir kabin içine kıyma, rendelenmiş soğan ve domates koyup karıştırın. Üzerine salça, baharatlar ve bulguru koyup en son kıyılmış yeşillikleri ekleyin. Bu iç malzemeyi 3 dakika haşlayın. Süzülmüş asma yapraklarının içine koyup sarın tencereye dizin ve üzerine tereyağı koyup 1 su bardağı su ekleyin. 30 dakika pişirin. Sarımsaklı yoğurtla servis yapın.