



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BULGURLU YAPRAK SARMA

2 su bardağı bulgur  
1 soğan  
1 kaşık salça  
1 tutam reyhan  
1 tutam karabiber  
1 tutam tuz  
Yarım çay bardağı sıvıyağ  
Yarım limon suyu  
Su  
Yaprak

Bulguru yıkayıp suyunu süzuyoruz ve derin bir kaba alıyoruz. İçine salça tuz karabiber sıvıyağ reyhan ve rendelenmiş soğanı ekleyip elimizle iyice yoğuruyoruz. Yapraklarımızı suda bekletip suyunu sıkıyoruz ve tezgahın üzerine serip iç harcı koyup sıkı sıkı sarıyoruz. Sarmalarımızı tencereye yerleştirip üzerilerine sıvıyağ tuz yarım limon suyu ve su koyup kaynamaya bırakıyoruz. Kaynayınca altını kısıp suyunu çekene kadar pişirip servis yapıyoruz.

