



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BULGURLU YAPRAK SARMA

1 tatlı kaşığı tuz  
1 çorba kaşığı bulgur  
1 adet soğan rendesi  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çorba kaşığı limon suyu  
1 adet taze domates rendesi  
2 çorba kaşığı salça  
2 diş sarımsak  
4-5 çorba kaşığı zeytinyağı  
300 gram kıyma  
300 gram asma yaprağı  
Maydanoz  
Dereotu

Tüm malzemeleri dolma harcı hazırladığınız şekilde bir araya getirin. Bulgurları soğuk suyla yıkayın ve haşlamadan kıyma harcına ekleyin. Dolmaları tencereye dizerken, tencerenin altına asma yapraklarından ve dilimlenmiş limonlardan ekleyebilirsiniz.

Bütün yaprakları içine harç doldurarak sıkıca sarıp yan yana dizin. Üzerine 1 domates rendeleyin. 1 bardak ılık su, zeytinyağı, limon suyu ve tuzunu da koyarak kısık ateşte 30-35 dakika pişirin. Sarımsaklı ya da sarımsaksız yoğurtla servis edebilirsiniz.

