



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU YAPRAK SARMA

300 gr. kıyma
1 ay bardağı bulgur
1 demet maydanoz
1 adet soğan
1 demet taze nane
3 orba kaşığı pirinç
2 orba kaşığı tereyağı
5 orba kaşığı sıvı yağ
500 gr. asma yaprağı
4 orba kaşığı yoğurt
3 diş sarımsak
Tuz, karabiber, kırmızıbiber

Soğanı rendeleyip tereyağında üç dakika soteleyin. Yeşillikleri kıyın. Baharatları, bulguru, pirinci ve kıymayı soğumuş soğanla yoğurun. Yaprakları, iç malzemeden koyup sarın. Tencereye dizip üzerine 1.5 su bardağı su koyarak 30 dakika pişirin. Sarımsaklı yoğurt ve kırmızıbiberle servis yapın.