



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGURLU SALAMURA YAPRAK SARMASI

1,5 ay bardağı pilavlık bulgur  
2 soğan  
1 ay bardağı zeytinyağı  
2 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı salça  
1 ay bardağı kırmızı mercimek  
200 gram salamura asma yaprağı  
Tuz  
Karabiber

Tencereye 2 su bardağı kadar su koyup kaynatın. Yaprakları kaynayan suda 10 dakika haşlayıp soğuk sudan geçirin. Sap kısımlarını temizleyip bir kenara koyun. Soğanları rendeleyin, zeytinyağında 5 dakika kavurun. zerine salça, ezilmiş sarımsak ve baharat koyup karıştırın. Bulguru, mercimeği ve üzerini geçecek kadar su koyup kapağını kapatın. Çok kısık ateşte 20 dakika pişirin. Bu karışım suyunu çekince yaprakların içine doldurup sıkı sıkı sarın. Dolmalarını tencereye dizin, üzerine biraz zeytinyağı ve az su koyup bir tabak kapatın. Kısık ateşte 10 dakika pişirin. İster soğuk ister sıcak servis yapabilirsiniz.