



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU SARMA

150 gram asma yaprağı
1,5 çay bardağı bulgur
2 sap taze soğan
Yarım demet maydanoz
2 diş sarımsak
4 orba kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber, nane

Dolmanın tuzlu olmaması için yaprakları suda 10 dakika kadar haşlayın, ardından yıkayın. Tencerede kıyılmış taze soğanı zeytinyağıyla üç dakika çevirin, bulguru ekleyin. Baharatı, ezilmiş sarımsağı, bir su bardağı suyu ilave ederek ocaktan alın. Bu karışıma istenirse rendelenmiş domates eklenebilir. İ harçtan yaprakların içine yerleştirip düzgünce sarıp, tencereye dizin. Açılmasını diye pamuk iplikleriyle bağlarsanız görüntüsü güzel olacaktır. Yaklaşık 15 dakika pişirmek yeterlidir.