



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU YAPRAK SARMA

300 gram asma yaprağı
2 adet soğan
Yarım demet maydanoz
Yapım demet dereotu
2 adet domates
1 çorba kaşığı tereyağı
Nane, tuz, karabiber
1.5 çay bardağı pilavlık bulgur

Derin bir kabın içine rendelenmiş soğanı ve domatesi koyup karıştırın. Üzerine salça, baharat ve bulguru koyup en son kıyılmış yeşillikleri ekleyin ve bu iç malzemeyi 3 dakika haşlayıp, süzölmüş asma yapraklarının içine koyup sarın, tencereye dizin ve üzerine tereyağı koyup 1 su bardağı su ekleyin. 30 dakika pişirip servis tabağına alın. Sarımsaklı yoğurtla servis yapın.