



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGURLU ZEYTİNYAGLI SARMA

1 ay bardađı ince bulgur  
Yarımdemet dereotu  
Yarım demet maydanoz  
1 ay bardağı zeytinyağı  
1 adet sođan  
Tuz, karabiber, kırmızı pul biber  
200 gram salamura asma yaprađı  
2 adet domates rendesi  
2 adet haşlanmış patates  
1 orba kaşığı tereyağı

Bulguru bir kabın içine alıp üzerine rendelenmiş soğanı ve kıyılmış yeşillikleri koyup harmanlayın. Çok az sıcak su ve baharatı ilave edin. Asmayapraklarını sıcak suda 5 dakika haşlayıp soğuk sudan geçirin, saplarını temizleyin. Bulgurlu i malzemeye zeytinyağını dakoyupkarıştırınveyapraklara sarın. Tüm malzeme birince bu sarmaları buharda ya da okaz suyla pişiripbirkenaraalın. Aslında pişirmeden de yenebilir. Haşlanmış patateslerin içine eritilmiş tereyağı koyup tuzla tatlandırın ve servis tabağına yayın, üzerine de sarmaları dizin. Rendelenmiş domatesi az pişirip soğutun ve dolmaların üzerine gezdirin.