



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI BULGURLU YAPRAK SARMASI (DENİZLİ)

Denizli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

2 adet soğan
1,5 çay bardağı zeytinyağı
250 gr. kıyma
2 yemek kaşığı salça
500 gr. bulgur
2 yemek kaşığı kuru nane
2 tatlı kaşığı karabiber
Yarım limon suyu
1 demet maydanoz
1,5-2 tatlı kaşığı tuz
500 gr. salamura yaprak
3 su bardağı kaynamış su

Bir tencerede ince kıyılmış soğanlar yağda pembeleşinceye kadar kavrulur. Daha sonra kıyma eklenir ve biraz daha kavrulur. Bulgur, karabiber, nane ve tuz eklenerek karıştırılır. Daha sonra maydanoz eklenerek tekrar karıştırılır ve demlenmeye bırakılır. Yaprakları 3-4 defa ılık suyla yıkanır ve hazırlanan iç sarılarak, dibine bir sıra yaprak döşenen tencereye sarılan yapraklar döşenir. Üzerine biraz zeytinyağı gezdirilir. 3 su bardağı kaynamış su yaprakların üzerine dökülür. Kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte suyu çekene kadar pişirilir. Sıcak olarak servis yapılır.

