



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEVEK AŞI (UZUNDERE ERZURUM)

Doğu Anadolu Turizm Geliştirme Projesi

Yarım kg. asma yaprağı
1 kâse kavurma
1 adet büyük soğan
Yarım çay bardağı bulgur
2 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı domates salçası
1 bağ dereotu
Tuz
Pulbiber

Yapraklar yıkanır, yemeklik doğranır. Soğan küçük küçük doğranır ve tereyağında kavrulur. Salça ilave edilerek karıştırılır. Yapraklar konulup karıştırılmaya devam edilir. Sıcak su konularak yapraklar yarım pişirilir. Daha sonra, kavurma, bulgur, kıyılmış dereotu, pul biber ve tuz eklenir. Bulgur ve yapraklar pişince ocak kapatılır.