



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YALANCI DOLMA

2 su bardağı iri bulgur
2-3 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı domates salçası
4-5 diş sarımsak
Yarım bağ maydanoz
1 tatlı kaşığı pul biber
1 t.k. tuz ve karabiber
1 su bardağı kadar zeytinyağı
Bir kaç deste yaprak (salamura veya taze)

Soğan ve sarımsaklar yemeklik doğranarak yağda hafif ce kavrulur. Sonra salçaları, veya domatesi konulur. Bulgur ve baharatları da konularak yağda hafif ce kavrulur. Maydanoz, tuz ve 1 bardak su ile biraz pişirilir.(Kolay sarılması için.) biraz ılıdıktan sonra dolma yapar gibi sarılarak tencereye istiflenir. Parlak olması için az bir yağ gezdirilerek konulur. 2 s.b. kadar su konularak önce harlı sonra ağır ateşte pişirilir. Suyunu çekince ocağın altı kapatılır. Dinlendirilir. Yalnız burada yaprağın çok körpe ve ince olması gerekir. Yoksa yaprak pişene kadar bulgurlar lapa olur. İlıdıktan sonra üzerine sarmısaklı tereyağı yoğurt ve erimiş gezdirilerek servis yapılır.