



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YAPRAK BUĞULAMA (GAZİANTEP)

Güneşin ve Ateşin Tadı  
Gaziantep Ticaret Odası

20-25 taze asma yaprağı  
1 bardak pilavlık bulgur  
1 adet soğan  
5-6 diş sarımsak  
1/2 yemek kaşığı domates salçası  
1/2 yemek kaşığı biber salçası  
1/2 yemek kaşığı toz kırmızıbiber  
1/2 bardak zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı tuz

Asma yapraklarını iyice yıkayın, küçük küçük doğrayın veya elle parçalara ayırın.

Soğanı ince ince kıyın ve tencerede zeytinyağında hafifçe öldürün.

Parçalanmış veya doğranmış asma yaprağını, bulgur, domates ve biber salçası, doğranmış sarımsak, toz kırmızıbiber ve tuz ile iyice karıştırın.

Soğanın üstüne karıştırdığınız bulgur-yaprak karışımını ekleyin ve 1 bardak kaynar su ilâve ederek hafif ateşte 15-20 dakika kadar pişirin. Su oranını kullandığınız bulgurun su kaldırma kapasitesine göre biraz arttırabilirsiniz. Yaprak aşını pişer pişmez bekletmeden hemen servis yapın.

Not: Buğulamalar, Gaziantep mutfağının ilginç ama az bilinen lezzetleri arasındadır. Pilav ile aş arası, biraz suluca bir kıvamı vardır. Baharda taze asma yaprağı ve bulgurla yapılan buğulama ise bambaşka bir lezzete sahiptir. Buğulama, asma yaprağı yerine aşotu, ebegümeci, ısırgan otu gibi yenilebilir yabani otlarla da yapılabilir.