



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAPRAK BUĞULAMA

1 Su Bardağı bulgur
300 gr TAZE ASMA YAPRAĞI
1 Su Bardağı su
1 Yemek Kaşığı biber salçası
3 Yemek Kaşığı sana yağ
5 Diş sarımsak
Kırmızıbiber
Tuz
Karabiber

Soğan ince olarak doğranıp sana yağ ile kavrulur. Daha sonra doğranan sarımsak ve yaprakta katılıp kavurmaya devam edilir. Son olarakta bulgur eklenip son bi karıştırdıktan sonra salça, baharatlar ve su eklenerek pişirilmeye bırakılır. Yemek servise hazırdır.