



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAPRAK BUĞULAMA (GAZİANTEP)

Millî Eğitim Bakanlığı

500 gram taze asma yaprağı
2-3 tane taze sarımsak
Bir miktar çördük otu (150 gram)
1 su bardağı zeytinyağı
1,5 su bardağı pilavlık bulgur
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
1 kuru soğan
Tuz
Karabiber
1,5 su bardağı su

Sebzeler (yaprak, çördük ve sarımsak) ayıklanır, yıkanır ve ince ince doğranır. Geniş bir tepsiye konulur. (Bu tepsilere yörede "amadan" denir.).

1,5 su bardağı bulgur ilave edilir.

Domates ve biber salçası ilave edilir. Tuz ve karabiber eklenir.

Malzemeler birbirine karıştıncaya kadar yoğrulur.

Tavaya zeytinyağı konur. İnce kıyılmış soğan ilave edilir.

Soğanlar sararıncaya kadar kavrulur.

Soğanlar sararıncaya üzerine harmanlanmış malzemeler ilave edilir.

Üzerine 1,5 bardak su ilave edilir.

Tavanın kapağı kapatılır. Çok kısık ateşte ara sıra karıştırılarak suyunu çekinceye kadar pişirilir.

20 dakika kadar dinlendirildikten sonra ayran ve taze soğanla servis edilir.

Not: Çördük otu, yörede yetişen keskin kokulu bir bitki.

