



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAPRAK BUĞULAMASI

500 gram taze asma yaprağı
150 gram kıyma
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet soğan
1 çorba kaşığı salça
Tuz, karabiber, yenibahar
Yarım su bardağı su
2 çorba kaşığı ince bulgur

Öncelikle kıymayı kendi suyunu salıp çekene kadar kavurun. Zeytinyağı ve ince kıyılmış soğanı ilave edip kavurmaya devam edin. Salça, tuz, karabiber ve yenibaharı ekleyip 2-3 dakika daha kavurun. Diğer tarafta yıkanmış taze asma yaprağının saplarını ayıklayın İncecik kıyıp kıymanın içine katın ve rengi dönene kadar kavurun. Su ilave edip, kısık ateşte 10 dakika pişirin. Yıkanmış ince bulguru ekleyin. Suyunu çekmişse biraz daha su ilave edip, bulgur piştikten sonra tencereyi ocaktan alın. Sıcak olarak servis yapın.

Not: Yanında turp veya turşu yiyebilirsiniz. Bu yemek kıymasız olarak da yapılabilir.

[ML® Yaprak Buğulaması için tıklayın](#)