



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAPRAK DİTMESİ (NİĞDE)

<https://www.sabah.com.tr>

Yarım ay bardağı pilavlık bulgur
500 gram asma yaprağı
2-3 orba kaşığı zeytinyağı
1 adet büyük boy soğan
1 adet sivri biber
100 gram kıyma
2/3 su bardağı et suyu veya su
Tuz
Toz kırmızı biber

Zeytinyağını bir tencereye alın. Üzerine kıyma, kıyılmış soğan ve sivri biber ilave edip, soğan ile kıymanın rengi dönene kadar kavurun. Yaprakları yıkayın ve incecik kıyın. Kıymaya ekleyin ve kavurmaya devam edin. Bulgur, tuz, toz kırmızı biber, et suyu veya suyu katıp tüm malzemeyi karıştırdıktan sonra kısık ateşte 20 dakika pişirin. Tencereyi ocaktan alın.

