



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAPRAKLI BULGUR

1 su bardağı pilavlık bulgur
4 su bardağı su
20 adet kadar asma yaprağı
1 yemek kaşığı salça
1 adet orta boy soğan
4-5 diş sarımsak
Sumak veya nar ekşisi
Tuz
Zeytinyağı, tereyağı karışık

Soğanı yemeklik doğrayıp tencereye alın. Yağını ekleyin ve soğanı hafif sarartın. Sarımsakları da doğrayın, salçasını ekleyin, eritin. Yaprakları uzunlamasına 2 veya 3' e bölün, ince ince doğrayın, tencereye alın. Bulguru ve suyu da ekleyin. Bulgur pişince ocaktan alın. Arzu ettiğiniz kadar ekşi koyup, servis yapın.

Not: Eğer yaprak yeterince ekşiyse, haricen ekşi koymanıza gerek yok