



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAVAN YAPRAK İÇİ

MALZEMELER

2 su bardağı ince bulgur

3 su bardağı su

2 yemek kaşığı tereyağı

1 su bardağı ince doğranmış yeşil soğan

Yarım su bardağı ince doğranmış maydanoz

Tuz

Karabiber

YAPILIŞ TARİFİ

Bir tencerede tereyağı eritilir, su, tuz ve karabiber ilave edilir. Su kaynayınca bulgur katılarak suyunu çekinceye kadar pişirilir. Sulu kıvamdaki bulgur servis tabağına alınır, üzerine ince kıyılmış maydanoz, ince kıyılmış yeşil soğan ilave edilir. Taze haşlanmış asma yaprağıyla yenir.