



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YER YAPRAĞI SARMASI (KÜRE KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1/2 kg. Mısır unu
2 Adet Soğan
1/2 Su Bardağı Sıvı yağ
1/2 Baę Dereotu
1/2 Baę Maydanoz
1/2 Baę Nane
1 Litre Süt
1/2 Çay Kaşığı Tuz
2 Yemek Kaşığı Tereyağı
1 Su Bardağı Pilavlık bulgur
İhtiyaca Göre Yer yaprağı

Bulgur bir tencerede haşlanır. Ayrı bir tencereye mısır unu konur ve üzerine haşlanmış olan bulgur eklenir. Doğranan soğanlar, dereotu, maydanoz, nane, yağ ve süt de tencereye konur. Yarım saat kadar pişirilir. Yapraklar ele alınır ve pişirilen yemeğe sürölüp yenir. İsteğe göre artan süt yemeğin üzerinde gezdirilebilir. Ayrıca, tereyağı da kızartılıp dökülebilir.

