



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

YAPRAK BUĞULAMASI



2 Su bardağı pilavlık bulgur
60 - 65 Adet taze asma yaprağı
1,5 çay bardağı zeytinyağı
8 Diş sarımsak
3 Adet orta boy kuru soğan
1,5 çorba kaşığı biber salçası
1 Tatlı kaşığı karabiber
1,5 Tatlı kaşığı tuz
4 Su bardağı su

- # Taze yapraklar yıkanır, ince doğranır. Kuru suğan ve sarımsak ince kıyılır.
- # Soğan, sarımsak bir tencereye aktarılır, üzerine tuz, karabiber ve salça eklenir, iyice karıştırılır.
- # Daha sonra yıkanmış bulgur, kıyılmış asma yaprağı, zeytinyağı ve 4 su bardağı su eklenir, karıştırılır.
- # Tencerenin kapağı kapatılır. nce orta - kısık ateş arası ocakta 20 dakika, sonra çok kısık ateşte 10 dakika olmak üzere toplam 30 dakika pişirilir.
- # Pilav ateşten alınır, kapağı açılmadan yarım saat dinlendirilir, daha sonra karıştırılır.
- # Ilık olarak sofraya getirilmesi tavsiye edilir.

Not: Yaprak buğulaması, Antep yöresine özgü bir pilavdır. Yenilebilir her türlü bitkinin yaprağı ile hazırlanabilir.