



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazi Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifləri

## Yarpaq Buğlaması

Yaprak Buğlaması



2 Su stəkani plovluq yarma  
60 - 65 Ədəd təzə asma yarpağı  
1,5 Çay stəkani zeytunyağı  
8 Diş sarımsaq  
3 Ədəd orta boy quru soğan  
1,5 Çorba qaşığı bibər sousu  
1 Şiriniyyat qaşığı qara bibər  
1,5 Şiriniyyat qaşığı duz  
4 Su stəkani su

- # Təzə yarpaqlar yuyunur, incə doğranar. Quru soğan və sarımsaq incə qıyılır.
- # Soğan, sarımsaq bir qazana köçürülər, üzərinə duz, qara bibər və sous əlavə olunur, yaxşıca qarışdırılır.
- # Daha sonra yuyunmuş yarma, qıyılmış asma yarpağı, zeytunyağı və 4 su stəkani su əlavə olunur, qarışdırılır.
- # Qazanın qapağı bağlanılır. Əvvəl orta - batıq atəş arası yanvar/ocaqda 20 dəqiqə, sonra çox batıq atəşdə 10 dəqiqə olmaq üzrə cəmi 30 dəqiqə bişirilər.
- # Plov atəşdən alınır, qapağı açılmadan yarım saat dinlən/istirahət etdirilər, daha sonra qarışdırılır.
- # İliq olaraq süfrəyə gətirilməsi tövsiyə edilir.

**Not:** Yarpaq buğlaması, Antep bölgəsinə xas bir plovdur. Yenilə bilər hər cür əldən düşmüşün yarpağı ilə hazırlana bilər.