



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Foglio al Vapore

Yaprak Buğulaması



2 bicchieri di bulgur per pilaf  
60 - 65 foglie fresche  
1,5 bicchieri di olio di oliva  
8 spicchi di aglio  
3 cipolle secche  
1,5 cucchiaini salsa di pepe  
1 cucchiaino di pepenero  
1,5 cucchiaini di sale  
4 bicchieri d'acqua

- # Si lavano le foglie , si tagliano finemente . Si tagliano finemente cipolla ed aglio
- # Poi si mettono in una pentola. Sopra si aggiungono sale , salsa e pepenero si mescolano bene.
- # Poi si aggiunge bulgur lavato , foglie macinate, olio di oliva e 4 bicchieri d'acqua , si mischiano .
- # Poi si copre il coperchio di pentola, prima sul fuoco medio per 20 minuti poi sul fuoco basso si cucina per 10 minuti , in totale mezz'ora si cucina.
- # Poi pilaf si leva dal fuoco e si lascia a riposare per mezz'oretta a riposare coperchio chiuso. E poi si mescola di nuovo.
- # Si occorre di portarsi al tavolo in caldo.

Nota: Questo pilaf è riservato della zona di Antep . Si può prepararsi con le foglie delle altre verdure.