



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

ASMA YAPRAKLI BULGUR P LAVI



25-30 adet taze asma yaprağı
2 su bardağı pilavlık bulgur
2 adet kuru soğan
4 diş sarımsak
1 adet kırmızı biber
2 adet sivri biber
1  ay bardağı zeytinyağı
1  orba kaşığı domates salçası
Yarım  orba kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
3,5 su bardağı su
 zeri için:
1  orba kaşığı tereyağı

- # Asma yaprağı, ince kıyılır. Soğan, biber ve sarımsak çok ince doğranır.
- # Tencereye zeytinyağı bırakılır. Orta ateşe konur, ısınınca soğan, tuz atılır ve pembeleşene kadar kavrulur.
- # Biberler atılır, yumuşayana kadar çevrilir. Domates ve biber salçası eklenir.
- # Bir kaç dakika sonra asma yaprağı, yıkanmış bulgur ve sarımsak eklenir, biraz daha çevrilir.
- # Karabiber, pul biber ve su katılır, kapak kapatılır.
- # Ateş kısılır. 10 dakika daha pişirilir. Bu arada tereyağı eritilir.
- # Pilavı ateşten almadan hemen önce tereyağı gezdirilir, karıştırılır.
- # 15 dakika dinlendirdikten sonra servise sunulur.

Not: Asma yapraklı bulgur pilavı, Gaziantep'e özgü yöresel bir tariftir.