



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ETLİ MARUL SARMASI

6 kişilik Malzemesi

2 marul

250 gr kıyma

2 soğan

2 domates

Yarım demet maydanoz

1.5 kahve fincanı pirinç

Yarım çay bardağı sıvıyağ

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı kimyon

1 su bardağı su

Tuz

Marul yapraklarını yıkayıp 5 dakika haşlayın. Soğuk suda biraz bekletip süzgece alın. Soğanı kıyın. Tuz ile ovaladıktan sonra yıkayıp süzün. Domateslerin kabuğunu soyup küp küp doğrayın. Maydanozu temizleyip kıyın. Pirinci yıkayıp süzün.

Geniş bir kapta kıyma, domates, soğan, pirinç, maydanoz, tuz ve baharatları karıştırın. Marul yapraklarına kıymalı karışımdan ilave edip yaprak sarması gibi sarın.

Marul sarmalarını tencereye dizin. Üzerine sıvıyağ gezdirin. 1 su bardağı su ekleyip sarmaların açılmaması için bir porselen tabak kapatın. Kısık ateşte 30 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Not: Etlı marul sarmasını, marul yaprağı yerine kıvrıcık salata yaprağı ile de hazırlayabilirsiniz.



Fotoğraf "erik çekirdeği" tarafından gönderildi. 14.11.2015