



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI TAVUKLU MARUL DOLMASI

Posta Gazetesi

2 demet marul
2 adet kuru soğan
200 gr. piliç kıyma
1 çay bardağı kırık pirinç
5 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı fesleğen
1 çorba kaşığı nane
Tuz
Karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
2 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı salça

Marulları sıcak suda bekletin. Kıyma, küp doğranmış soğan, sarımsak, pirinç ve baharatlarla yoğurun. Tereyağını ekleyin, karıştırın. Marulların içini kıymalı harçla doldurup rulo şeklinde sarın. 1 su bardağı su ile 1 çorba kaşığı salçayı karıştırın. Tencereye dizerek, salçalı su ile pişirin.

