



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAS DOLMASI (ŞANLIURFA)

12 adet küçük marul
1 su bardağı sadeyağ
750 gr kuzu kıyma
1/2 çay bardağı domates salçası
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı tuz
5-6 diş sarımsak
1/2 kg koyun yoğurdu

Marulların üst kısımlardaki koyu renkli ve kart yaprakları ayıklanır, yaprak araları açılarak iyice yıkanır. Alt kısımdaki kök fazlalığı kesilir atılır. Yaprakların orta kısmındaki kökün uç kısmından iki parmak (4-5 santim) kadar koparılıp atılır. Gerek yıkarken gerek bu koparma esnasında yaprakların kopup kökten ayrılmasına dikkat etmelidir. Bu şekilde hazırlanan marullar bir tavada kızdırdığınız sadeyağda, pembeleşinceye kadar iyice kızartılır ve bir tabağa alınır. Kızartma bitince tavada kalan yağın içine kıyma konularak kavrulur. Kavrurma işleminin sonuna yakın, salça, tarçın ve tuz katılarak, bir-iki çevirmeden sonra ateşten alınır. Kızarmış marulun yaprakları aralanarak orta kısmına iki çorba kaşığı kadar kavrulmuş kıymadan konulup yapraklar tekrar kapatılır. Marulun yaprak uçları, açılıp dağılmaması için, hafifçe burulur. Dağılmasına fırsat vermeden fazla derin olmayan bir tencereye dizilir. Bütün marullar bu şekilde hazırlanır. Üzerine 3 su bardağı su ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Kaynadıktan sonra, tencerenin kapağı kapatılarak, kısık ateşte, 2-2,5 saat pişirilir. Bu esnada sarımsaklar ezilip yoğurda katılarak yoğurt sarımsak hazırlanır. Yemek pişince, iki kevgir veya iki büyükçe kaşık yardımıyla dolmalar, dağıtmamaya dikkat ederek tabağa alınır. Üzerine bir iki kaşık yoğurt sarımsak gezdirilerek, yanında pirinç pilavıyla servis yapılır.

Not: Bu yemek için küçük ve ortadaki kök kısmı kısa olan ve acıya çalmayan marulların seçilmesine dikkat edilmelidir. Daha çok bahar mevsiminde yapılan, özel, lezzetli bir yemeğimizdir.