



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KISIRLI MARUL DOLMASI

1 adet marul  
1 su bardağı ince bulgur  
2 su bardağı sıcak su  
Tuz  
2 adet domates  
4 adet salatalık  
6 adet taze soğan  
Yarım demet maydanoz  
1 adet limonun suyu  
Yarım çay bardağı sıvıyağ  
2 çorba kaşığı biber salçası  
Karabiber  
Kimyon

Marulu yıkayın. Bulguru geniş bir tepsiye yayın. Üzerine sıcak su gezdirin, iyice şişene kadar bekletin. Domates ve salatalığın kabuklarını soyup, küp küp doğrayın. Taze soğanı ve maydanozu kıyın. Bulgurlar şişince üzerine biber salçasını koyun, iyice karıştırın. Yeşillikleri de ilave edin. Limon suyu, zeytinyağı, tuz ve baharatı ekleyip, iyice harmanlayın. Kısırı, suyu süzölmüş olan marul yapraklarının içine doldurun. Kürdanla kenarlarından sıkıca tutturup, servis yapın.