



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MARUL DOLMASI

1 adet Marul
250 gram bonfile (ince kıyım)
1 adet Soğan (ince kıyım)
1 adet Domates (kabuğu soyulmuş, küp soyulmuş)
10 adet Mantar (kıyılmış)
Maydanoz (kıyılmış)
Nane (kıyılmış)
Tuz
Biber
Yağ

Marul yaprakları kaynar suda hafif haşlanır. Bonfile, soğan, sarımsak, domates ve mantar, maydanoz, nane sote edilir. Sote edilen malzeme, marul yapraklarına rulo halinde sarılıp üzerine domates, margarin, tuz ve tavuk suyu konularak 20 dk. pişirilir. Sıcak servis edilir.