



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MARUL SARMASI

- 1 su bardağı kepekli pirinç
- 1 tane marul
- 500 gram kıyma
- 1 tane soğan
- 2 tane domates
- 1 demet maydanoz
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- Yarım su bardağı sumak
- 4 yemek kaşığı yağ
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber

Marul yapraklarını sıcak suda bekletin. Kıyma, bol suyla yıkanıp suyu süzölmüş pirinç, ince kıyılmış soğan, kabukları soyulup küp doğranmış domates, ince kıyılmış maydanoz, salça, tuz, karabiber ve kırmızı toz biberi yağda orta ateşte karıştırarak içini hazırlayın. Marul yapraklarını mutfak tezgahına yayarak hazırladığınız içten paylaşırıp kalın sarmalar hazırlayın. Geniş bir tencereye sarmaları yerleştirin. Sıcak suya sumak ilave edip sarmaların üzerine gezdirin. Kısık ateşte pişirip sıcak servis yapın.



Fotoğraf "Domates Perisi" tarafından gönderildi. 20.10.2021