



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MARUL SARMA

- 2 büyük marul
- 1/2 (yarım) kase kısırlık bulgur (pilavlık ve köftelik arası incelikte bulgur)
- 1/2 (yarım) kase yarma
- 3 tane domates
- 1 büyük kuru soğan
- 4 tane sivri biber
- 1/2 (yarım) demet maydanoz
- 4 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1/2 (yarım) yemek kaşığı domates salçası
- 1/2 (yarım) yemek kaşığı biber salçası
- 1 yemek kaşığı pul biber
- Tuz
- 3 yumurta
- 1 kase sarımsaklı yoğurt
- Yumurta için 100 gr tereyağı
- Yoğurtlu için 100 gr tereyağı
- Yoğurtlu için pul biber

Marul yapraklarının orta kalın damarlarını ayırarak boyuna ikiye bölün. Sıcak suda ocağın üzerine koyun kaynayınca hemen alt üst edin, 1 dakika bekleyip süzgece boşaltın. Sıcak suda fazla kalırsa ezilir. Karıştırma kabına küçük doğranmış soğanı, biberi, domatesi, maydanozu koyun; salçaları, bulguru, yarmayı, sıvı yağı, pul biberi, tuzu ekleyin, karıştırın.

Tencerenin altına dip tutmaması için, marulun kestiğimiz damarlarını koyun. Her bir marul yaprağının içine Bulgurlu harçtan koyup muska şeklinde sarın, tencereye dizin, en üste yine kalan yaprakların damarlarını ve sarılamayan yaprakları serin. (Harcınız artarsa asma yaprağı, pazı yaprağı da sarıp ekleyebilirsiniz.) Üzerine bir tabak kapatıp, 1, 5 kase su koyun. Yarım saat pişirin, suyu kalmasın.

1. Sunum için; servis tabağına aldığınız sarmaların üzerine sarımsaklı yoğurt döküp; kızdırılmış biberli tereyağı gezdirin.
2. Sunum için; yumurtaları tuzla çırpın. Kızgın tereyağında arkalı önlü pişirin. Yumurtayı tavadan süzerek çıkarın, tavada kalan yağın içine sarmaları koyun. Bir-iki sarmaların dağılmasına izin vermeden karıştırın. Ayırdığınız yumurtayı üzerine geri boşaltın. Harmanlayın, ocağı söndürün; soğumadan servis edin.



