



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MARUL SARMASI

1 adet marul  
Karabiber  
250 gr. kıyma  
Tuz  
Yarım su bardağı pirinç  
1 adet soğan  
1 çorba kaşığı margarin  
2 su bardağı sıcak su  
1 çorba kaşığı salça

Marul yapraklarını sıcak suda beş dakika haşlayın. Soğuk sudan geçirip, süzün. Kıymayı, pirinç ve ince kıyılmış soğanla karıştırın. Rendelenmiş domates ilave edin. Üzerine tuz ve karabiber ekleyip, karıştırın. Marul yapraklarını bu harçla sarın, tencereye dizin. Sıcak su ile salçayı karıştırın. Sarmaların üzerine hazırladığınız sosu yayın. Kısık ateşte pişirin.

