



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## MARULLU DOLMA

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik  
500 gr kuzu kıyma  
4 Adet marul  
2 Yemek Kaşığı domates salçası  
1 Aldığı kadar tuz  
1 Aldığı kadar Karabiber  
1 Aldığı kadar Sarımsaklı yoğurt

Dört bütün marula SANA MARGARİN eklenir, Marullar az bir miktar suyla ocağa alınır. Dirilikleri geçinceye kadar kısa süre ocakta tutulur. Tenceredeki marullar hafif yumuşayınca bir tabağa alınır. Yarım kilodan biraz fazla kıyma yarım bardak su ile kavrulur. Yağıyla birlikte fokurdamaya başlayan kıymaya tuz ve salça da eklenir. Harcın karabiberi ocak kapandıktan sonra serpilir.. Marulları çıkardığımız tencereye salça ve bir yemek kaşığı da SANA MARGARİN alınır. Sosa yarım bardak suyu eklenir. Ayrı bir kaba alınan marulların yaprakları aralanır ve harcı doldulur. İri dolmalara dönen marullar soslu tencereye alınır suyu verilerek pişmeye bırakılır. Marulların üzerine sarımsaklı yoğurt ilave edilerek servis edilir.