



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU MARUL DOLMASI

3 kaşık sıvıyağ
2 demet marul
200 gr tavuk kıyma
1 bardak pirinç
4 diş sarımsak
1 kaşık nane tuz karabiber pul biber
2 kaşık salça

Bütün malzemeleri karıştırıp iç harcımızı yapalım. Marulları 5 dak sıcak suda bekletelim, marulları sarıp tencereye dizelim, salçayı suda eritip üstüne döküp pişirelim.