



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BİBERLİ HİNDİ

### Malzemeler:

- 4 adet hindi göğüs fileto
- 4 adet közlenmiş kırmızı dolmalık biber
- 5-6 sap maydanoz
- 2 diş sarımsak
- tuz, karabiber
- 1 çorba kaşığı siviyağ
- 1 tatlı kaşığı yoğurt
- 1 çay kaşığı safran

### Yapılışı:

- Hindi filetolari ezerek yassılaştırın. Üzerlerine tuz ve karabiber serpin.
  - Közlenmiş kırmızı biberleri ince serit şeklinde doğrayın. Dövlümüş sarımsak, kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiberi karıştırın.
  - Bonfilelerin üzerine hazırladığınız karışimdan koyun. Her birini, yanlarını malzemenin üzerine doğru katladıktan sonra rulo şeklinde sarın. Açılmaması için sicimle bağlayın. Bonfileleri fırın tepsisine dizin.
  - Yoğurt, siviyağ, zerdeçal veya safrani karıştırın. Hazırladığınız karışimi hindi sarmaların her tarafına sürün.
  - 200 derece ısıtılmış fırında üzerleri kızarana kadar, yaklaşık 25 dakika pişirin. Dilimleyerek sıcak olarak servis yapın.
-