



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERLİ HİNDİ RULO

4 kişilik Gerekli malzeme:

2 büyük parça hindi göğsü

2 kırmızı dolmalık biber

2 yeşil dolmalık biber

4 çorba kaşığı zeytinyağı

1 diş sarımsak

Yarım demet maydanoz

1 tavuk suyu tableti

Tuz

Karabiber

Hindi göğüslerini et dövücü ile inceltin. Biberleri yıkayıp saplarını kesin ve çekirdekli kısımlarını çıkarın. Geniş şeritler halinde kesin. 2 çorba kaşığı zeytinyağını tavada kızdırıp biberleri 4-5 dakika kızartın.

Hindi etlerini tezgaha yayıp tuz ve biber serpin. Üzerine bir kırmızı bir de sarı biber dilimi yerleştirip rulo şeklinde sarın. Pamuklu bir iple iki ucundan bağlayın. Çelik tencerede kalan 2 kaşık yağı kızdırın ve ruloları 2-3 dakika çevirerek kızartın.

Ruloların üzerine çıkacak kadar su ekleyip tavuk suyu tableti, dövülmüş sarımsak ve ince kıyılmış maydanozu ilave edin. Kısık ateşte etler yumuşayınca kadar pişirin.