



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BİBERLİ VE PEYNİRLİ SIĞIR RULO

1 adet kırmızı biber  
1 demet frenk soğanı  
10 gr. tatlı kırmızı toz biber  
50 gr. kapari  
200 gr. taze krem peynir  
4 adet siğir biftek (120'şer gr.)  
30 ml. sıvı yağ  
300 ml. sebze suyu  
100 ml. krema  
20 gr. nişasta  
Tuz  
Karabiber

Biberi ikiye bölün, çekirdeklerini çıkartın. Yarısını küçük küp, diğer yarısını çok ince şerit doğrayın. Frenk soğanını ince halkalara kesin ve küp doğradığınız biberler, toz biber, 20 gr. kapari ve peynir ile karıştırın. Tuz, karabiber serpin. Etləri yan yana dizin. Tuz, karabiber serpip üzerlerine peynirli karışımdan sürün. Kenarlarını hafifçe içine katlayarak sıkıca sarın. Kat yerlerini kürdanla tutturun. Sıvı yağı tavada kızdırın. Kızgın yağda her tarafları açık kahverengi oluncaya kadar kızartın. Sebze suyunu ilave edin, üstü kapalı olarak orta ateşte 1,5 saat pişirin. Ruloları tencereden çıkartıp, başka bir kaptaki sıcak tutun. Kremayı ruloları pişirdiğiniz suya ekleyin, bir taşım kaynatın. Soğuk suda erimiş nişasta ile bağlayın. Tuz, karabiber serpin. 30 gr. kapariyi ve şerit doğranmış biberleri sosa ekleyin. f Ruloları sos ve yanında haşlanmış patatesle servis yapın.