



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZLİ İSPANAKLI DANA SARMASI (FRANSA)

1 kg dana eti (buttan yaklaşık 2.5 cm kalınlığında tek parça halinde kesilip, bütün yağları alınmış)
2 demet suteresi (ayıklanıp, yıkanmış)
500 g ıspanak (ayıklanıp, yıkanmış)
1 çorba kaşığı zeytinyağı
4 çorba kaşığı ceviziçi (ince kıyılmış)
2 ançüez (süzdürülüp, kurulandıktan sonra, ince kıyılmış)
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Dana etini enlemesine ikiye kesin. Sonra bıçağı kesme tahtasına paralel tutarak, bu yarım parçaları, yatay biçimde 8 dilime (kalınlıkları 6 mm kadar olmalıdır) ayırın (ya da eti kasabınıza kestirin). Her parçayı 2 plastik film tabakası arasına yerleştirip, et takacıyla döverek, kalınlıklarını yaklaşık 3 mm'ye indirin. Parçaları bir tabağa yerleştirip, bir kenara bırakın.

Bir tencereye 2 litre (8 su bardağı) su koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, suyu kaynatın. Suterelerini kaynar suya koyup, 30 saniye haşladıktan sonra, ıspanakları ekleyin ve sürekli karıştırarak 15 saniye haşlayın.

Tencereyi ateşten alıp, sebzeleri bir süzgeçte süzün ve bir tahta kaşığın tersiyle bastırarak, sularını iyice bırakmalarını sağlayın. Sebze karışımını mutfak tezgâhı üstüne aktarın, çok ince doğrayın. Zeytinyağının yarısını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca ceviziçleri ve ançüezleri koyup, sürekli karıştırarak 1 dakika pişirin. Doğranmış sebzeler, tuz ve karabiberi ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, tavayı ateşten alarak, bir kenara bırakın. Fırınınızı 220 °C ısıtın.

Tavadaki harcı, her et parçasının üstüne, kenarlardan 5'er mm boşluk bırakarak, döşeyin. Etlere, en uzun kenarlarından başlayarak harçların üstüne rulo biçiminde sarın. Ruloları serbest uçları kabın dibine gelecek ve aralarında 2 cm boşluk kalacak biçimde bir fırın kabına dizip, kalan zeytinyağını mutfak fırçasıyla üstlerine sürün. Tepsiyi fırına verip, sarmaları 15 dakika pişirin. Tepsiyi fırından alıp, sarmaları bir kenarda 5 dakika beklettikten sonra, bir servis tabağına aktarın ve her birini 6 ya da 8 ince dilim halinde keserek, servis yapın.