



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİ FLEURON

5 adet Banvit Hindi Bonfile
150 gr kabak (ince jülyen kesilmiş)
150 gr ıspanak (ince jülyen kesilmiş)
1 adet orta boy havuç (ince jülyen kesilmiş)
2 çorba kaşığı tereyağı
150 gr mantar (ince doğranmış)
150 gr kaşar peyniri (rendelenmiş)
200 ml krema
1 tatlı kaşığı köri
2 adet yumurta (çırpılmış)
150 gr susam
Sıvı yağ (kızartmak için)
5 adet marul yaprağı

Etleri iki streç arasında hafifçe dövün.

Kabak, ıspanak ve havucu, ayrı ayrı bol kaynar suya atın, 2-3 dak. bekletin, delikli kepçe ile çıkarıp süzün.

Tereyağının yarısını ısıtıp mantarları ilave edin, karıştırarak 5 dak. soteleyin.

Kabak, ıspanak, etli kırmızı biber, mantar ve kaşar peynirini harmanlayın.

Kalan yağı ısıtın domates, sarımsak ve salçayı ilave edip karıştırarak 2-3 dak. pişirin. Suyu katıp orta ateşte 5 dak. daha pişirin.

Etleri düz bir zemine yayın, ortalarına sebzeleri paylaşdırıp rulo şeklinde sarın. Herbir ruloyu sırasıyla un, yumurta ve susama bulayın. Kızgın yağda kızartıp havlu kağıt üzerine alın.

Krema ve köriyi hafif koyulaşınca kadar çırpıp tabaklara paylaşdırın. Ruloları ortadan ikiye kesip, sosun üzerine yerleştirerek servis yapın.

