



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

JAPON USULÜ DANA RULOLARI

1 yemek kaşığı margarin
8 ince dilim Dana eti
8 adet Kuşkonmaz, sapları kesilmiş
3 taze soğan, sapları, yarı yarıya
100 g Mantar, dilimlenmiş
3 yemek kaşığı Japon soya sosu
4 adet kürdan
Tuz

Fırınınızı önceden 205 ° C derecede ısıtın. Fırın tepsisini yağlayın.

ana eti dilimlerini aın ve içine kuşkonmaz, taze soğan ve mantarları yerleştirin. Onları sıkı bir şekilde yuvarlayın ve kürdan ile sabitleyin.

5 dakika fırında pişirin ve sonra her 5 dakikada bir, etleriniz iyice pişene kadar etlerin üzerine soya sosu sürün. Kalan sosu kaynatın ve piştikten sonra etlerinize tekrar sürün. Servis yapmadan önce kürdanları çıkarın ve taze soğan saplarıyla süsleyin, servis yapın.

