



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI VE PEYNİRLİ RULO ET

<https://www.elele.com.tr>

500 gr ıspanak
6-7 roka yaprağı
2 taze soğan sapı
4 dilim biftek4 dilim burger peyniri
1 ay bardağı sıvıyağ
1 kahve fincanı sıcak su
Tuz
Karabiber

İspanağı temizleyip doğrayın. Teflon tavada 1 kaşık sıvıyağla hafifçe kavurup ateşten alın. Taze soğan ve roka yapraklarını ince ince doğrayıp ıspanağa ilave edin ve harmanlayın. Biftek dilimlerini et dövücü ile inceltip üzerine tuz ve karabiber serpin. Peynir dilimlerini etlerin üzerine yerleştirip ıspanaklı karışımın yarısını paylaş tırın. Etleri rulo şeklinde sarıp açılmamaları için mutfak ipiyle bağlayın. Kalan sıvıyağı tavada kızdırıp rulo etleri sık sık çevirerek kızartın. Etleri fırın kalıbına alıp 1 kahve fincanı sıcak suyu ilave edin. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında yaklaşık 20 dakika pişirin. Kalan ıspanaklı karışımı servis tabaklarına paylaş tırıp üzerine rulo etleri sosuyla birlikte alın. Sıcak olarak servis yapın.

