



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEZELYELİ RULO KÖFTE

Kıyma 1 kg
SuperFresh Soğan 1 adet
Maydanoz 1/2 demet
Karabiber 1 çay kaşığı
Kırmızı toz biber 1 dolu çay kaşığı
Bayat ekmek içi 1 su bardağı
Yumurta 1 adet
Kimyon 1/2 çay kaşığı
Garnitür için:
SuperFresh Bezelye 2 su bardağı
Sos için:
Salça 1 yemek kaşığı
Domates 1 adet
Su 1.5 su bardağı

Kıymayı derin bir kaba alın ve ortasını bir volkan çukuru gibi açın.
Maydanozları ince ince kıyın sonra SuperFresh Soğan'ı ekleyin.
Kıymanın ortasına soğan ve maydanozları, yumurtayı ve bayat ekmek içini, karabiber, kırmızı toz biberi ekleyin ve köfteyi yoğurun.
Yoğurduğunuz köftenizi biraz dinlendirdikten sonra, strech filmin üzerine dikdörtgen şeklinde elinizle açın.
SuperFresh Bezelye'yi 6 dakika haşlayın.
Haşlanan bezelyeleri elinizle açtığınız köftenin içine koyun.
Strech yardımı ile rulo yapın. Rulo Köftenizi yağlanmış cam kabın içine, ek yeri alta gelecek şekilde yerleştirin.
Önceden ısıtılmış fırında 170 derecede alüminyum folyoya sarıp 35 dakika pişirip folyoyu çıkartın.
Domatesi rendeleyin.
Salça, domates rendesi ve 1.5 su bardağı su ile hazırladığınız sosu fırın tepsinize döküp 20 dakika daha pişirin.
Arada servis kaşığı yardımı ile tepsideki sudan köftenin üzerine gezdirin.
Rulo köfteniz kızardığı zaman fırından çıkartın. Sıcak ve dilimleyerek servis edin.

