



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİL RULO

- 10 adet dil balığı fletosu
- 1 demet ıspanak
- 1 adet kuru soğan
- 4 orba kaşığı sıvıyağ
- 1 su bardağı rende kaşar
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 orba kaşığı tereyağı

Soğan ince doğranır, sıvıyağda pembeleştirilir. Üzerine ince kıyılmış ıspanak katılır, az tuz eklenir ve solana kadar kavrulur, ateşten alınır. Dil balığı fletoları et döveceğiyle biraz ezerek inceltılır. Tuz ve karabiber serpilir. Soğuyan ıspanaklı karışıma kaşar katılır. Balığın kenarına ıspanaklı iç konur ve rulo yapılır. Kat yeri tepsiye gelecek şekilde yerleştirilir. Üzerine parça parça tereyağı bırakılır. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirilir.