



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOLDURULMUŞ SIĞIR ETİ RULOSU

<https://www.mediashop.tv>

450 g sığır bifteği
3 yemek kaşığı pesto
6 dilim provolon peyniri
100 g kırmızı rosto edilmiş paprika
200 g taze ıspanak
1 ay kaşığı deniz tuzu
1 ay kaşığı karabiber

Bifteği alın ve pestoyu eşit oranda sürün.

Şimdi peyniri, rosto edilmiş paprikayı ve ıspanağı etin üzerine yerleştirin.

Eti rulo halinde sarın, ruloyu kurdanlarla sabitleyin ve tuz ile biber kullanarak baharatlayın.

Şimdi ruloyu kızartma sepetine yerleştirin. Kızartma sepetini kızartma bölümüne koyun ve bunu cihazın içine itin.

M tuşuna basın ve biftek sembolüne gelene kadar ilerleyin.

Açma/kapama tuşuna basın ve pişirme süresini 14 dakikaya, pişirme sıcaklığını ise 200 dereceye ayarlayın.

Eti pişme süresinin yarısı geçtikten sonra döndürün.

Bu süre sona erdikten sonra, ruloyu kesip servis etmeden önce yakl. 10 dakika bekleyin.

