



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ET SARMA

MALZEMELER

1/2 kg nuar
6 adet tostluk kaşar peyniri dilimi
1/2 demet maydanoz
2 orta boy kuru soğan
tuz
karabiber
biraz un

HAZIRLANIŞI

1/2 kg nuar etini ince dilimler kesilip şnitzel tarzında dövölür. Et dilimlerinin üzerine tuz ve karabiber ekilir. Maydanoz ve soğan birlikte incecik kıyılarak et dilimlerinin üzerine yayılır. Kaşar peyniri et dilimlerini kaplayacak şekilde yerleştirilir. Et dilimleri rulo yapılarak tutması için yarım kürdan rulonun ortasına takılır. Etler teflon tavada iyice kızartılır ve kızardıktan sonra üzerine su ilave edilerek pişmeye bırakılır. Etler piştikten sonra tavadan bir tabağa alınır. Tavadaki sosa biraz un eklenerek sosun hafif koyulaşması sağlanır ve etler tekrar tavadaki sosun içine konulur. Etler 5 dakika daha bu sosla birlikte piştikten sonra servis yapılır.