



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ET RULO

1 kilo kuzu boşluğu (bütün)
4 adet iri patates
2 adet havuç
2 adet soğan
2 adet domates
1 kaşık salça
Yarım bardak ayçiçek yağı
Tuz
Biber

Kuzu boşluk etini tezgâhta pirzola demiriyle iyice dövüp eti iyice yayın ve sıkı sıkı yuvarlak bir şekilde sarın. Kenarlarına açılmaması için yuvarlak kürdan batırın. Sarılan eti suda haşlayın ve erimeden çıkarın. Eti yuvarlak şekilde kesip tepsiye dizin. Diğer tarafta etin suyunda havucu ve patatesi de haşlayıp tepsiye çıkarın. Soğanı iri iri doğrayıp yağda kavurun. Domatesi de doğrayıp soğana katın ve biraz daha kavurun. Salçayı da ilave edin. Etin suyundan biraz koyun ve bir taşım kaynatın. Tepsideki etlerin üstüne döküp fırına verin. 20 dakika da fırında pişirin. Yanma patates koyarak sıcak sıcak servis yapın.
