



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FESLEĞENLİ HİNDİ ROLLER (DİYET)

Selçuk Kuzu

4 adet ince dövülmüş hindi göğsü
1 adet dövülmüş sarımsak
4 çay kaşığı domates salçası
8 adet fesleğen yaprağı
Kürdan
Yeterince tuz, biber

Hindi göğüslerini ince ince döverek hazırlayın. Düz bir çalışma alanına serdiğimiz hindi göğüslerinin üzerine bir fırça yardımıyla domates salçası sürün. Üzerine fesleğen yaprakları yerleştirin. Tuz ve biber ekilerek tatlandırın. Bu işlemden sonra dikkatlice rulo yaparak sarın ve kürdanlarla tutturularak hazır hale getirin. Yağsız bir tavanın içerisinde döndürerek 5-6 dakika pişirin ve kenara alın. Bir kesme tahtası üzerinde zemine yatık olarak keserek 4-5 dilimi bir porsiyon olarak servis yapın.