



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK YAPRAĞINDA RULO ÇİPURA

<https://migros.com.tr>

2 adet çipura
1 dilim somon füme
100 gram ıspanak yaprağı
1 diş rende sarımsak
2 çorba kaşığı sıvıyağ

1. Balıkların kılçığını çıkarıp kuyruğuna kadar ortadan ikiye kesin.
2. Birinci kısmın içine dilimlenmiş somon füme koyup rulo şeklinde sarın.
3. Diğer yanda ince kıyılmış ıspanak yaprağını sarımsakla birlikte 2 çorba kaşığı sıvı yağda kavurun.
4. Balığın ikinci kısmına da ıspanak koyup rulo yapın.
5. Diğer balığa da aynı işlemi uygulayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirin. Kendi suyuyla birlikte sıcak olarak servis yapın.

