



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI RULOLAR

300 gr. donmuş ispanak
30 gr. tereyağı
3 adet yumurta
30 gr. parmesan peyniri rendesi
200 gr. süzme yoğurt
750 gr. domates
2 adet soğan
2 diş sarımsak
30 ml. zeytinyağı
40 gr. salça
30 gr. şeker
300 ml. sebze suyu
4 adet lavaş ekmeği
1/2 paket beşamel sos
120 gr. kaşar peyniri
3 yaprak fesleğen
Muskat
Pul biber
Tuz
Karabiber

Ispanağı çözdürün. Sularını sıkıp ince kıyın ve tereyağında 3 dakika kavurun. Tuz, karabiber serpin. Yumurtalar ve yoğurdu pürüzsüz oluncaya kadar çirpin. Tuz, karabiber ve muskat ile tatlandırdıktan sonra ispanağı ekleyin ve buzdolabında bekletin.

Domatesleri kısa bir süre kaynar suda bekletin. Soğuk sudan geçirip kabuklarını soyun. Dörde böldükten sonra çekirdeklerini çıkartın ve küp doğrayın. Soğan ve sarımsakları küçük küp doğrayın. Zeytinyağını ısıtın ve soğan ile sarımsakları şeffaf oluncaya kadar kavurun. Salça ve şekeri katıp kısa bir süre daha kavurun. Sebze suyu, domatesler, pul biber ve tuz ilave edin. Tencerenin kapağı açık olarak 10 dakika kaynatın.

Lavaşları yağsız tavada iyice kurutun. İçine ispanaklı harçtan koyarak rulo şeklinde sarıp ısıya dayanıklı finn kabına yerleştirin.

Domates sosunu rulolann üzerine dökün. Üstüne beşamel sosunu döküp, rende parmesan peynirini serpiştirin. 200 °C'de 20-30 dakika pişirin. Servis yapmadan önce 5 dakika dinlendirin ve dilerseniz fesleğen yapraklarıyla süsleyin.



© lezzetler.com tarif no:129447 • ad:Ispanaklı Rulolar • gönderen:Kasım Pat • indirme tarihi:31.03.2025 - 14:46