



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI VE BİBERLİ RULO

- 1 Yemek Kaşığı Sana Hamurışı
- 1 Su Bardağı yoğurt
- 100 gr rendelenmiş kaşar peyniri
- 10 Dal ince kıyılmış dereotu
- 3 Adet yumurta akı
- 250 gr ıspanak
- 50 gr un
- 2 Diş sarımsak
- 1 Yemek Kaşığı ayçiçek yağı
- 150 gr karışık tatlı biber
- 1 Yemek Kaşığı ayçiçek yağı
- 2 Diş ezilmiş sarımsak
- 300 ml süt
- 3 Adet yumurta sarısı
- 1 Çay Kaşığı kekik, pulbiber
- 10 Dal ince kıyılmış maydanoz

Tavaya margarini ve ayçiçek yağın alıp eritin. Üzerine unu ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun. 300 ml sütü ekleyip koyulaşana kadar pişirin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Ayrı bir yerde 3 yumurta akını köpürene kadar iyice çırpın. Yumurta sarısını, maydanozu ve dereotunu soğuyan unlu harcınıza mikser yardımıyla iyice yedin. Tuzu ve karabiberi ekleyin. yumurta akını spatula yardımıyla yavaş yavaş söndürmeden hamurunuz ekleyin. Fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Malzemeyi tepsiye yayıp çok kalın olmayan bir dikdörtgen elde edin. Önceden ısıtılmış 190-200 derecelik fırında 15 dk pişirin. Ayrı bir tavaya ayçiçek yağın koyup ısıtın. Üzerine 2 diş sarımsağı ve Karışık Tatlı Biberi ekleyip yumuşayana kadar soteleyin. Körpe Ispanağı da ekleyip orta ateşte 8-10 dk yumuşayana kadar pişirin. tuzu ve baharatları ekleyip ocaktan alın. Fırından çıkardığınız ruloyu ters çevirin. Hazırladığınız ıspanaklı harcı üzerine döküp yayın. Kaşar peynirini serpin. Rulo şeklinde sarın. Dilimleyerek yoğurtlu sos ile servise sunun.