



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAYLI HİNDİ RULOSU (FRANSA)

8 hindi dilimi (yaklaşık 500 g 5 mm kalınlığında kesilip, 3 mm kalınlığında olacak biçimde dövülmüş)

350 g ıspanak (ayıklanıp, yıkanmış)

Karabuğdaylı harç:

15 g (1 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı

1 orta boy soğan (ince doğranmış)

1 küçük kereviz sapı (küp biçiminde doğranmış)

100 g kavrulmuş karabuğday

4 çorba kaşığı elma sirkesi

125 g mantar (ince doğranmış)

2 diş sarımsak (ince kıyılmış)

1/2 tatlı kaşığı kekik

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

25 cl (1 su bardağı) tuzsuz tavuk (ya da hindi) suyu

1/2 tatlı kaşığı tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

4 çorba kaşığı filizlendirilmiş buğday

1 yumurtanın akı (hafifçe çırpılmış)

Sirke Sosu:

1 su bardağı elma sirkesi

1 çorba kaşığı arpacık soğanı (ince doğranmış)

1/2 tatlı kaşığı kekik

25 cl. (1 su bardağı) tuzsuz tavuk (ya da hindi) suyu

bir tutam tuz

İspanakları kaynar suda yaklaşık 1 dakika haşlayıp, soğuk su altında çalkaladıktan sonra, bir süzgeçte süzerek, bir kenara bırakın.

Harcı hazırlamak için, tereyağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, tereyağını eritin. Eriyince soğanları ve kereviz sapı parçalarını koyup, soğanlar saydamlaşınca kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin.

Kavrulmuş karabuğdayları katıp, 1 dakika pişirdikten sonra, sirke, mantarlar, sarımsaklar, kekik, zeytinyağı, tavuk (ya da hindi) suyu, tuz ve karabiberin yarısını ekleyin. Sonra ateşi kısıp tencereninkapağını kapatarak karışımı suyunu çekinceye kadar (10-15 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, filizlenmiş buğdaylar ve yumurta akını ekleyerek iyice karıştırın ve bir kenara bırakın.

Hindi dilimlerini mutfak tezgâhına serip, üstlerini haşlanmış ıspanak yapraklarıyla kaplayın. İspanakların üstüne 3'er çorba kaşığı harç koyup, dilimleri harçların üstüne yuvarlayarak, rulo haline getirin. Üstlerine kalan karabiberi serpip, her ruloyu alüminyum folyoya sarın (pişirirken içlerine su sızması için, alüminyum folyo her yandan iyice kapatılmalıdır). Büyük bir tencereye 5 cm yükseklikte su koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca folyoya sarılı ruloları tencereye yerleştirip, ateşi kısarak, ruloları 10 dakika pişirin. Altüst edip, 10 dakika daha pişirin.

Bu arada sosu hazırlamak için sirke, arpacık soğanları ve kekiği küçük bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, karışımı suyunu yarı yarıya çekinceye kadar pişirin. Tavuk (ya da hindi) suyu, ekleyip, ateşi açarak, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi yeniden kısıp, karışımı 10 dakika tıkırdamaya bırakın.

Her iki tencereyi de ateşten alıp, alüminyum folyoları açarak, hindi rulolarını kesme tahtasına (ya da mutfak tezgâhına) yerleştirin. Her ruloyu verevine 1 cm kalınlığında dilimleyip, dilimleri ısıtılmış bir servis tabağına dizin. Öbür tenceredeki sosu kaşıkla üstlerine boşaltıp, servis yapın.