



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAVURMALI RULO KÖFTE

Yarım kg dana kıyma  
1 su bardağı galeta unu  
1 adet kuru soğan  
1 diş sarımsak  
1 adet yumurta  
1 tatlı kaşığı kimyon  
1 tatlı kaşığı tuz  
İçi için:  
75 gr dana kavurma  
Üzeri için:  
2 çorba kaşığı sıvıyağ

Soğan, sarımsak rendelenir. Üzerine diğer malzemeler katılır ve 5 dakika yoğrulur. Buzdolabında 1 saat dinlendirilir. Sonra köfte harcı, streç naylonun üzerine konur. Parmak uçlarıyla kare şeklinde açılır. Kenarına, uzunlamasına kavurma bırakılır. Streç yardımıyla rulo yapılır. Bir fırın kabına konur. Üzerine yağ sürülür. 190 derece fırında 35-40 dakika pişirilir. Fırından çıktıktan 10 dakika sonra 1 parmak eninde dilimlenir.

---